A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

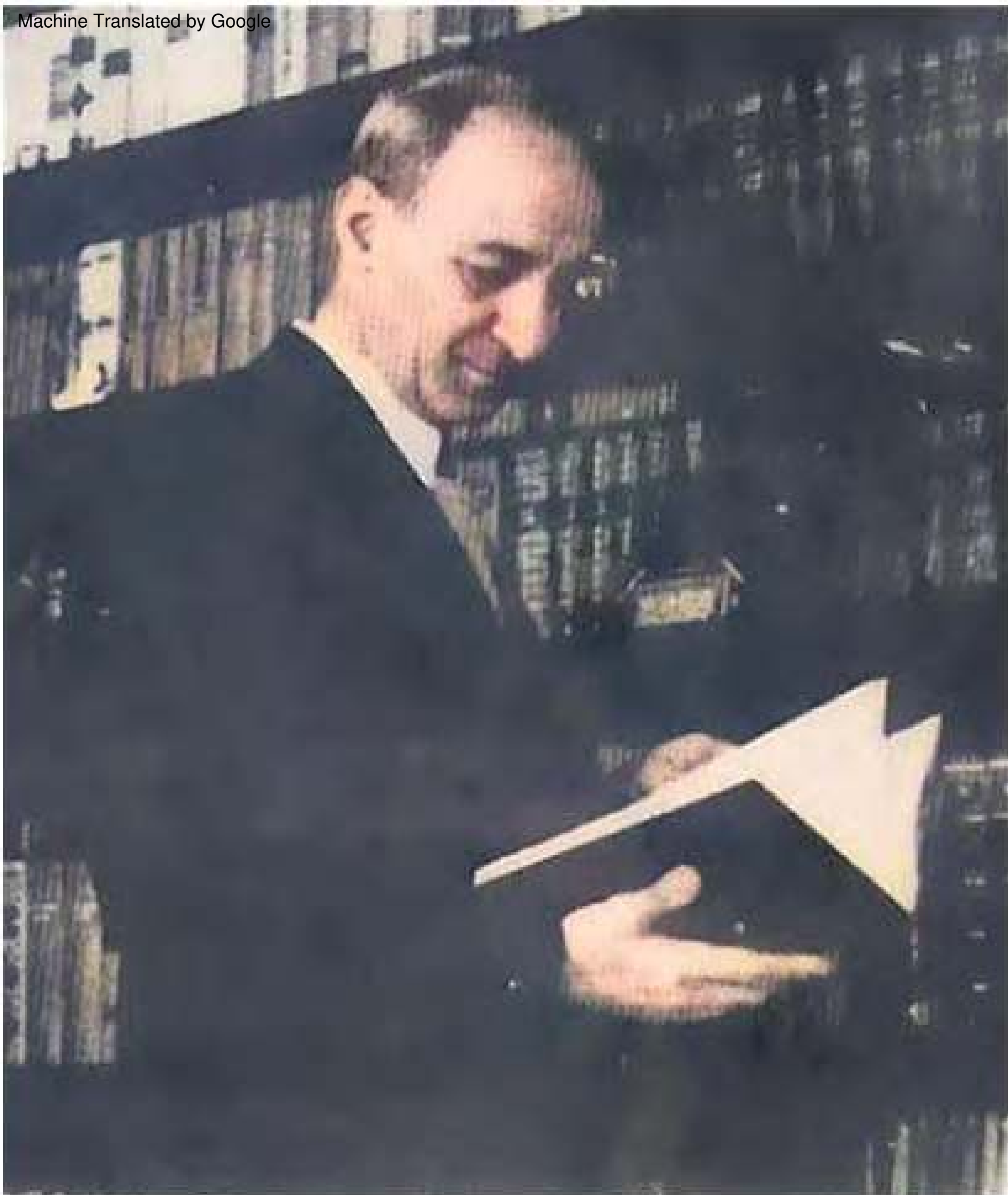
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arš aviras Ter Hovannessianas, š ios knygos autorius, kuris mirė spaudž iamas į vairių ligų prieš 19 metų, dabar nuo visų bėdų visiš kai iš gelbėjo ž aliavalgystė, o sulaukęs 75 metų jis yra visiš kai sveikas su jauno vyro jėgomis. Jo kasdienė veikla yra parodyti ž monėms, kad visas š io pasaulio ligas ir kitus vargus sukelia termiš kai apdoroto (už muš to) maisto ir cheminių vaistų bei kitų negyvų medž iagų vartojimas.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

Ž ALIAS VALGYMAS

Naujas pasaulis be ligų , ydų ir nuodų

Už sisakykite ir paskleiskite RAW-EATING

Ž ALIO VALGYMO PALIKIMAS YRA TAURIAUSIAS IR
Ž MOGIŠKIAUSIAS DARBAS ŠIAME PASAULYJE

Versija: 3-asis anglų kalbos pataisytas leidimas + persų kalba (1976 m.) &
Persų kalba knygelė pavadinimu „Pagamintas valgymas, mirtina priklausomybė" (1980),
iš versta į anglų kalbą

Turinys

ANTRA DALIS

TREČIA DALIS

2-ojo LEIDIMO PRATARMĖ

Pirmoji šios knygos dalis buvo išleista 1963 m. pavadinimu RAW-EATING. Toje mažoje knygoje, kurią sudarė trumpa mano mitybos sampratų santrauka, paliečiau beveik visus svarbius žalio valgymo aspektus. Paprastai tariant, nereikia gilintis į ilgas detales, norint paskelbti pasauliui paprastą tiesą, kad maisto gaminimo ir rafinavimo operacijos, kurių metu natūralios maistinės medžiagos paverčiamos nenatūraliomis medžiagomis, nėra tik žalingos operacijos, kurios laužo gamtos dėsnius, tačiau jie yra pagrindinė visų ligų priežastis. Labiausiai neišmanantis žmogus gali aiškiai suvokti, kad medicinos mokslas, pagrįstas termiškai apdorotu maistu ir nuodingais vaistais, gali aiškiai suvokti, kad užuot išvadavęs žmones nuo ligų, žmoniją sukelia daugybė rimtų negalavimų, nuo kurių visi kiti gyvi padarai yra apsaugoti.

Perskaitęs tik kelias eilutes šia tema, aiškiai matantis žmogus pabunda iš letargiško abejingumo ir suvokia visą situacijos rimtumą. Tačiau didžioji dauguma žmonių, būdami apakinti dabartinių klaidingų medicinos mokslo supratimų ir nusiteikę daugybės iš ankstinių idėjų, nori gauti daugiau informacijos šia tema. Štai kodėl antroje šios knygos dalyje pateikiau papildomų ir išsamesnių paaiškinimų daugeliu svarbių klausimų. Tuo pačiu buvo pasinaudota galimybe pirmoje dalyje atlikti keletą nedidelių pataisymų ir pataisymų. Pirmojo knygos leidimo metu žalio valgymo idėja dar buvo pradinėje stadijoje; Šiandien tai buvo pritaikyta daugelyje šalių. Atsisakę virto maisto ir nuodingų vaistų, tūkstančiai protingų žmonių visame pasaulyje išsigydė nuo savo ilgalaikių ligų ir dabar gali mėgautis nerūpestingu sveikatos ir laimės gyvenimu. Knygos pabaigoje pateikiau nedidelę atranką iš daugybės laiškų, gautų iš tokių žmonių.

Kai išrandama nauja mašina ar instrumentas, tam išradimui patvirtinti arba įrodyti pakanka kelių sėkmingų bandymų. Šiandien tūkstančiai sveikų žmonių visame pasaulyje yra gyvi to įrodymai

neapdorotas valgymas iš saugo ž moniją nuo negailestingų visų ž emės ligų gniauž tų . Galima būtų pagalvoti, kad to būtų pakakę, kad suž adintume mokslo pasaulį iš vangios apatijos ir į tikintume visus apie didž iulę naudą, kurią neapdorotas valgymas duoda mums visiems.
Šiandien priklausomybių apakinti ž monės organizuoja tarptautines konferencijas, skirtas kovoti su tariamu maisto produktų trūkumu pasaulyje ir skaito begalę kalbų juokingomis temomis, o 80 procentų tikrų maisto produktų , kuriuos mums dovanoja gamta, neapgalvotai sunaikina savo rankomis gaminant ir rafinuojant.

Kreipiuosi į visus tikrus humanitarus, kad jie pakeltų balsą ir nuolatiniais reikalavimais raginu valdž ios institucijas nedelsiant imtis veiksmų , kad ž alio valgymo principai būtų į gyvendinami praktiš kai. Atėjo laikas veiksmams.

PIRMA DALIS

Kaip aš sugalvojau ž alio valgymo idėją

Ž alias veganiš kas maistas turėtų būti vienintelis ž mogaus maistas. Šiame pasaulyje reikėtų kartą visiems laikams atsisakyti į pročio valgyti termiš kai apdorotą maistą. Tai yra neklystantis gamtos reikalavimas. Virto maisto vartojimas yra baisiausias barbarizmas ž monijos istorijoje, barbarizmas, apie kurį , atrodo, niekas než ino ir kurio nesąmoninga auka tampa visi. Kad ir kokia keista kai kam atrodytų mintis, tai yra absoliuti tiesa, su kuria negalime susitaikyti.

Ši tiesa man tapo akivaizdi, kai po 18 metų kruopš taus tyrimo ir tyrimo į sitikinau, kad mano 10 m.
metų sūnų ir 14 metų dukrą sukėlė nenatūrali mityba. Daugybė medicininių tyrimų , atliktų Persijoje, Prancūzijoje, Vokietijoje ir Šveicarijoje, į vairiais bandymais aptikti kokią nors konkrečią ligą jų organizmuose, o vėliau taikant daugybę vaistų , taip pat nemaž ai prisidėjo prie tragedijos iki galo. Mano vaikai mirė nuo laipsniš ko iš sekimo ir visų savo organų iš sekimo dėl nenatūralaus maitinimo ir nuodingų vaistų .

Man pavyko įsiskverbti į medicinos mokslo paslaptis ir dar aiškiau pastebėti jo gerąsias ir blogąsias puses, nes manęs neįkvėpė perspektyva tapti gydytoju ar gauti finansinės naudos. Mano paskata pirmiausia buvo noras padaryti viską, kad mano mylimi vaikai būtų sveiki, o vėliau – karštas noras įamžinti jų atminimą būnant naudingais žmonijai.

Kitas veiksnys, kuris prisidėjo prie to, kad aš geriau supratau medicinos mokslo trūkumai yra visiškai nauja sistema, pagal kurią studijas vykdau savarankiškai, be akademinės programos suvaržymo. Niekada neapsvaigiau nuo perdėtų teiginių apie medicinos mokslo pažangą arba nuo visų išgalvotų pasakojimų apie nuostabią vaistų naudą. Į šiuos klausimus žvelgiau kritiškai ir visada labiau akcentavau jų trūkumus. Be to, nuolat turėjau galvoje tai, kad nepaisant milijonų kvalifikuotų gydytojų ir daugybės Nobelio premijos laureatų, civilizuotas žmogus dažniau nei bet kuris kitas gyvūnas tampa įvairių ligų ir tokių ligų, kaip sklerozė, auka. diabeto, širdies priepuolių ir vėžio atvejų daugėja nerimą keliančiu greičiu, o tai gali išnaikinti žmoniją nuo žemės paviršiaus. Nešvaisčiau laiko įsimindamas ligų simptomus, vaistų pavadinimus ir dozes bei daugybę retai reikalingų sudėtingų formulių, nes niekada neturėjau tikslo sėsti į egzaminus ir įgyti laipsnių. Vietoj to, kiek įmanoma, savo laiką skyriau daugybei mokslo šakų tyrinėjimui ir įvairių žinių šaltinių, iš kurių pagrindinių ir bendrų jų principų galėjau remtis tam tikrais esminiais dalykais, tyrinėjimui, gyvybiškai svarbias išvadas.

18 metų kruopštaus tyrimo ir darbo rezultatai buvo įkūnyti dviejų didelių tomų veikale, iš kurių pirmasis, 568 puslapių knyga, buvo išleistas armėnų kalba 1960 m.

Efektyvus kiekvienos gamyklos veikimas priklauso nuo vienodo visų inžinieriaus nurodytų žaliavų tiekimo

Iki ugnies atradimo, kartu su likusia gyvūnų karalystės dalimi, žmogus vystėsi ir evoliucionavo vartodamas natūralų, neapdorotą maistą. Tačiau nuo tada, kai buvo atrasta ugnis, be didelių apmąstymų žmonės į ugnį deda natūralius maisto produktus, sunaikino pagrindines jų sudedamąsias dalis, sumenkino jas ir tada maitino jais savo kūnus. Kaip tiesioginė pasekmė, atsirado visos ligos, kuriomis šiandien kenčia visa žmonija.

Žmogaus organizmas yra gyvas fabrikas, pastatytas nepaliaujamų gamtos pastangų. Kartu su šios gamyklos statyba mūsų nuostabi gamta panaudojo saulės spindulius, kad sukurtų visas žaliavas, reikalingas tūkstančiams sudėtingų mūsų organizmo operacijų koordinavimui ir atitinkamai gamybai užtikrinti. Be to, gamta įdėjo tas žaliavas iki galo tobulai ir nepriekaištingai suderintoje su įvairiomis jų sudedamosiomis dalimis į mažytį kukurūzo grūdelį, į minkštą granato sėklą, į vynuogių uogą ar į augalo lapą. . Kiekviename atskirai paimtame „menkame" maisto produkte yra visi tie veiksniai, kurie yra būtini, kad gyvas tokios būtybės kaip žmogus organizmas.

Materialiame pasaulyje mažiausias nukrypimas nuo smulkmenų inžinieriaus sukurtas sklandžiam gamyklos mechanizmo darbui arba normaliam jos produktyvumui užtikrinti nurodytų žaliavų gedimas lemia atitinkamą gamyklos veikimo sutrikimą. Lygiai taip pat menkiausias gamtos numatytų žaliavų, užtikrinančių sudėtingų žmogaus organizmo procesų veikimą, pablogėjimas ar pakeitimas sukelia normalių mūsų organų biologinių funkcijų sutrikimus ir šie sutrikimai pasireiškia ligų pavidalu.

Įvairūs būdai, kuriais žmogus naudojasi naikindamas arba sugadindamas pilnai subalansuotas žaliavas, gamtos nustatytas normaliai jo organizmo veiklai, nekelia mąstymo. Tam tikslui civilizuotas žmogus išrado demoniškas gamyklas, krosnis, krosnis ir virtuves. Kiekvieną natūralių maisto produktų kokybės pablogėjimą lydi atitinkamas degeneracija žmogaus organizme. Natūrali mityba užtikrina normalią mūsų organizmo veiklą, o po nenatūralios mitybos seka nenormalus jo funkcijų vykdymas. Ligų gausa yra didelės natūralių maisto produktų sudedamųjų dalių degeneracijos įvairovės rezultatas.

Jei visi jo poreikiai tenkinami gamtos dėsniais, žmogaus organizmas, kuris yra tobuliausias organizmas gyvūnų karalystėje, puikios sveikatos gali gyventi nuo mažiausiai 150 metų iki daugiausiai 200–250 metų. Virti maisto produktai priverčia žmogaus organus dirbti kelis kartus greičiau nei įprastai, per anksti išvargina, sukelia įvairias ligas ir sutrumpina žmogaus gyvenimą iki įprasto gyvenimo trukmės.

Dabartiniame mokslo pažangos amžiuje žmogus galėjo atsikratyti visų ligų visiškai susilaikydamas nuo virto maisto ir tada galėjo skirti savo jėgas tik ilgaamžiškumo problemoms tirti.

Kartu su natūralia mityba žmogus taip pat turi užtikrinti, kad būtų patenkinti kiti jo natūralūs poreikiai. Tai yra švarus oras, ankstyvas miegas, ankstyvas kėlimasis, fizinis darbas, susilaikymas nuo dirbtinio šildymo, švara ir kt.

Tiesioginės ir netiesioginės mitybos ligos

Mitybos ligos skirstomos į dvi pagrindines kategorijas: tiesiogines ir netiesioginiai negalavimai. Tiesioginės mitybos ligos yra tos, kurias sukelia tam tikrų maistinių medžiagų perteklius arba kitų trūkumas. Ugnies ir gyvulinės kilmės maistas koncentruoja ir padidina baltymų ir riebalų kiekį maiste, tuo pačiu pašalinant didelės maistinės vertės medžiagas. Mokslui iki šiol pavyko atpažinti tik nedidelę dalį šių medžiagų, kurios buvo pavadintos vitaminais ir be kurių gyvybė

negali egzistuoti. Prie tiesioginių mitybos ligų reikia priskirti visus lėtinius sutrikimus ir trūkumo ligas. Ligos vystosi labai lėtai ir slaptai. Kol liga nepasiekė paskutinės stadijos ir organai nenustojo veikti, ž mogus laiko save sveiku. Esant daliniam ir miš riam vitaminų trūkumui, liga nepasireiš kia avitaminozei būdingais simptomais, apraš ytais vadovėliuose; veikiau tai pasirodo iš skundų , kuriuos nelengva paaiš kinti.

Netiesioginiai virš kinimo sutrikimai yra infekcinės ligos. Ž mogaus organizme paprastai gyvena daug į vairių mikrobų , kurie normaliomis aplinkybėmis teikia naudingą paslaugą organizmui ir yra pavaldūs specializuotų (diferencijuotų) ž mogaus ląstelių kontrolei, kurių komandoms jos paklūsta. Tačiau dėl netinkamos mitybos iš sigimusios ir iš sekusios ląstelės taip susilpnėja, kad pagal Iš likimo dėsnį tie mikrobai į gauna virš ų , iš silaisvina nuo tų ląstelių kontrolės, maiš tauja prieš savo š eimininkus, tampa patogeniš ki ir taip gerai sukelia infekcines ligas. mums ž inomi.

Kartais besiverž ianti puolančių mikrobų armija, kuri sveikame organizme būtų susidūrusi su nenugalimu pasiprieš inimu ir iš karto būtų sunaikinta, iš sekusiame organizme tokio pasiprieš inimo nesulaukia ir sukelia specifinę jo infekciją.

Antrajame savo armėnų knygos tome daug vietos skyriau infekcinių ligų problemai, kuriai nagrinėti iš analizavau tam tikras traktato „Patologinė anatomija ir ž mogaus ligų patogenezė“ pirmojo tomo dalis. ž ymus sovietų mokslininkas IV Davydovskis, paskelbtas 1956 m. Daugybe į tikinamų faktų autorius į rodo, kad dėl infekcinių ligų sukėlėjų kalti ne patys mikrobai, o dėl prasta organizmo būklės, sumaž ėjusios jo galios. imunitetas. Deja, kaip ir visi priklausomi nuo virto maisto, Davydovskis taip pat negali paaiš kinti, kaip tą imunitetą atkurti arba, dar geriau, už kirsti kelią jo nuosmukiui.

Mikrobų baimė taip išgąsdino vyrus, kad norėdami nuo jų pabėgti, jie imasi pačių pavojingiausių priemonių ir vis dėlto pasiekia visiškai priešingų rezultatų. Žalių maisto produktų gaminimas siekiant išvengti mikrobų yra viena lemtingiausių medicinos mokslo klaidų.

Negalime išnaikinti mikrobų nuo žemės paviršiaus. Jie randami visur, visada egzistuos ir gali patekti į mūsų organizmus įvairiais kanalais. Visų pirma, gamindami maistą, pirmiausia susilpniname savo ląstelių atsparumą, o tada savo maisto produktuose sunaikiname tuos natūralius antibiotikus, kuriems gamta yra skirta kovoti su mikrobais. Net ir tie gydytojai, kurie yra priklausomi nuo gaminto maisto, patvirtina, kad daugelis vitaminų, kurie sunaikinami ant ugnies, turi bakterinių savybių. Štai kodėl gyvūnai, mintantys šiukšlių krūvomis, nėra tokie jautrūs infekcinėms ligoms kaip žmonės.

Vėžinė ląstelė yra tiesioginis išsigimusių palikuonis

Maistas

Daugelis valgytojų yra linkę manyti, kad kadangi žmogus šimtmečius maitinosi termiškai apdorotu maistu, jis turi būti prie to pripratęs ir dabar gali nukentėti, jei pradės valgyti visą žalią maistą iš karto. Kitaip tariant, jei tam tikrą laiką į automobilį pilome nešvaraus ir prastesnio benzino, variklis gali būti prie jo pripratęs ir nešvarų benziną pakeitus švariu, jis gali būti sugadintas.

Visų pirma, kelių tūkstančių metų laikotarpis yra niekis, palyginti su milijardais metų, per kuriuos žmogus kartu su savo protėviais gyveno ir vystėsi tik iš žalio maisto. Be to, kad žmogus iš tikrųjų nepriprato prie termiškai apdoroto maisto, įrodo pačios ligos, kurios išnyksta ir organizmas grįžta į savo įprastas funkcijas, kai žmogus pradeda maitintis žaliavomis.

Tiesa, pagal evoliucijos dėsnius mūsų organizmas bando prisitaikyti prie maisto, kurį gauna, bet ne taip, kaip kai kurie žmonės įsivaizduoja. Tos maistinės maisto sudedamosios dalys, kurios yra būtinos sudėtingiems procesams ir specializuotoms pagrindinėms ląstelių funkcijoms, ugnies įtakoje lengvai sunaikinamos. Todėl,

maisto produktuose, kuriuos valgytojai laiko maistingais, trūksta tų esminių sudedamųjų dalių, tačiau jie turi daug baltymų, riebalų ir angliavandenių, kelis kartus virš ijančius ląstelių poreikius.

Nuolat neturėdamos tų maistinių sudedamųjų dalių, kurios yra būtinos aukš tesnėms funkcijoms atlikti, ląstelės arba nepasiekia visiš ko iš sivystymo ir specializacijos, arba jas pasiekusios, vėliau praranda gebėjimą atlikti š ias funkcijas. Po kelerių metų nepritekliaus ir iš tvermės ateina diena, kai viena iš kelių milijardų ląstelių, netekusių likusių galimybių, pagaliau iš silaisvina iš mechanizmų, ribojančių ląstelių augimą. Tada jie atsiskiria nuo bendruomeninio gyvenimo, tampa savarankiš ki ir į ž ūliai ryja tas audinius formuojančias medž iagas, kurios dideliais kiekiais plaukioja tarpląsteliniame skystyje, nes normalios ląstelės buvo atmestos kaip gerokai virš ijančios jų poreikius ir kurios iš didž iai giria gastroloterijos biologų – baltymus (ypač gyvulinius), riebalus ir visas azotines medž iagas. Po to jie auga nerimą keliančiu greičiu, neatsargiai ir iš š aukiančiai, ir netvarkingai dauginasi, sudarydami baisią masę, naują gyvą būtybę, kuri savo augimo eigoje nuslopsta, sunaikina viską aplinkui ir pagaliau vieną graž ią dieną. griauna tą nuostabų statinį – ž mogaus kūną. Tos naujos būtybės pavadinimas yra vėž ys. Tai tikras virto maisto palikuonis, gyvas į rodymas, kaip ląstelės prisitaiko prie maisto produktų struktūros.

vartoti.

Kai mūsų planetoje atsirado gyvybė, gamta turėjo savo ž inią tik pati elementariausia statybinė medž iaga (baltymai, riebalai ir angliavandeniai), iš kurios pavyko sukurti pirmuosius vienaląsčius organizmus. Kaip inž inierius savo gamyklai prideda cilindrą, aparatą ar smulkią detalę, taip vėliau statybines medž iagas (augalų kūnus) pridedant nauja sudedamąja dalimi, gamta gyvūnų organams suteikia naują funkciją. Dėl š ios sunkios už duoties gamta buvo už imta milijardus metų, per tą laiką ji sukūrė ž aliavas iš į prastos bakterijos iki

vaisiai, kuriuos žinome šiandien, ir dėl tų augalinių žaliavų, tačiau kartu su jų evoliucija jis sukūrė vienaląstį gyvūninį organizmą į nuostabų gyvūną.

Deja, atradus ugnį, natūrali žmogaus evoliucija sustojo ir, kas dar blogiausia, ji milžinišku tempu grįžta atgal. Ugnis ir kitos juokingos civilizuoto žmogaus sugalvotos degeneracijos priemonės sunaikina visas tas aukščiausios kokybės maistines savybes, kurios per milijardus metų buvo saugomos natūraliuose maisto produktuose, taigi ir gyvūnų ląstelėse, ir grąžina jas į pirmykštį tipą, tačiau su didžiausiu stropumu tiekia. labiausiai paplitusios statybinės medžiagos, kurios padeda užtikrinti beprasmišką tų ląstelių augimą. Vėžio ląstelės yra tikri tų primityvių ląstelių pavyzdžiai. Trumparegiams biologams kūno statybinės medžiagos yra baltymai, ty tik labai įprastos struktūros akmenys ir plytos. Jų nedomina įvairūs skiediniai ir daugybė detalių, kurios būtinos sudėtingos gamyklos statybai ir kurių nėra nei jautienos kepsnyje, nei kepsninėje.

Antrajame savo armėnų knygos tome skyriau beveik 300 puslapių iki vėžio kilmės problemos nagrinėjimo. Šiuo tikslu peržiūrėjau svarbų garsaus amerikiečių citologo EV Cowdry traktatą „Vėžio ląstelės“ (1955), kuris yra iš samiausias iš įvairių tyrimų šia tema ir kuriame surinkti visi svarbūs tyrimai, duomenys, nuomonės ir išvados, kurias paskelbė daugybė žinomų mokslininkų. Remdamasis pačių citologų gautais tyrimų duomenimis, įtikinamai įrodžiau, kad vėžinės ląstelės atsiranda dėl geresnių maistinių medžiagų trūkumo ir tų įprastų statybinių medžiagų, kurios skatina beprasmišką ląstelių augimą, pertekliaus.

Skaitytojas natūraliai gali susimąstyti, kodėl nė vienas iš daugybės žinomų mokslininkų ir profesorių nemato šių paprastų tiesų ir kodėl niekas mums nesako, kad įprotis valgyti termiškai apdorotą maistą yra nenatūralus ir pavojingas. Priežastis ta, kad visa žmonija yra priklausoma nuo maisto, o priklausomybė nuo maisto apakino visus. Niekas nesuvokia, kad virtas valgymas yra yda ir kad tai iš tiesų pati baisiausia iš visų ydų. Tai ne potraukis tik vienos rūšies substancijoms, o viso žmogaus aistringo troškimo tūkstančiams medžiagų (ir kokios „nuostabios", „geidžiamos" medžiagos!). Be to, trumparegiai valgytojai mato turtingumą ir tobulumą daugybėje maisto produktų pažeminimų, o būtent daugybė pažeminimų sukelia daugybę žalos, kurios tikrąjį atspindį galima pamatyti. dėl daugybės ligų, kurios vyrauja pasaulyje.

Žmogus tampa priklausomas nuo tų medžiagų, kuriose yra nuodų, tokių kaip arbata, kava, kakava, tabakas, alkoholis, opijus, kokainas, morfijus ir kt. Stiprų potraukį toms medžiagoms skatina atitinkami žmogaus organizme susikaupę nuodai. Virtas maistas gamina daug įvairių nuodų, kurie laikui bėgant kaupiasi įvairiose organizmo dalyse, pavyzdžiui, ant venų sienelių ir kapiliarų, tarp sąnarių, riebalų ląstelių centre ir kitur. Kaip narkomano potraukis heroinui kyla ne iš įprastų fiziologinių jo organizmo poreikių, taip ir gaminto valgytojo troškimas ruoštam maistui, alkio jausmas nėra normalus jo organizmo poreikis; veikiau tai jo priklausomybės reikalavimas. Tai impulsų, kuriuos skatina žmogaus organizme susikaupę nuodai, išraiška; tai kūne glūdinčių ligų reikalavimas, didžiausio žmogaus priešo šauksmas.

Ta baisi yda įvedama į kiekvieno žmogaus kūną jo paties tėvai, nuo pat lopšio. Štai kodėl tą akimirką, kai kūdikis pradeda pastebėti ir pradėti kalbėti, priklausomybė nuo maisto jį jau tvirtai sulaiko ir nuo tos akimirkos iki pat gyvenimo pabaigos termiškai apdorotą maistą jis laiko savo įprasta mityba ir stipriu potraukiu.

už tai kaip jo fiziologinis poreikis; tai jis klaidingai laiko tikru alkiu.

Virto maisto paklausa nėra alkis

Kai virtas valgytojas bando maitintis tik natūraliais maisto produktais, tokiais kaip graikiniai rieš utai, grūdai, ž ali vaisiai ir darž ovės, ir nebeturi apetito jokiam ž aliam maistui, natūralūs jo organizmo poreikiai tuo momentu visiš kai patenkinami. jis iki soties sotus. Tačiau nepaisant to, net jei jis jau būtų suvartojęs kelis kartus daugiau nei į prastas kasdienis maisto poreikis, jis vis tiek elgiasi taip, lyg būtų nieko nevalgęs, ir jaučia didelį poreikį patiekalui iš labai pagardintos mėsos, sotaus ir patrauklaus. Tai jau ne badas. Tai dirginimas, kurį sukelia organizme susikaupę nuodai, kuriems dabar reikia naujų nuodų . Tai demono š auksmas, kuris ten guli, ir reikalauja naujų į rankių ž mogaus organizmui suplėš yti į gabalus. Apdairus, stiprios valios ž aliavalgis girdi tą š auksmą visu savo į nirtingumu diena iš dienos, bet ignoruoja jį visa siela ir nenusileidž ia nė trupučio.

Virtas valgymas verčia ž mogaus organus dirbti Nuo trijų iki keturių kartų didesnė už į prastą talpą

Visuose ž mogaus organuose yra natūralios energijos atsargos. Paprastai jie dirba iš naudodami ketvirtadalį savo potencialo pajėgumo, o likusią energiją pasilieka vėlesniam naudojimui ypatingos kritinės situacijos metu arba senatvėje. Taigi „normaliomis" sąlygomis š irdies pulsas yra 70-72 dūž iai per minutę (tuo tarpu ž alio valgytojo – tik 58-62), kuris iš skirtinėmis aplinkybėmis gali būti padidintas iki daugiau nei 200 dūž ių per minutę. Vėlgi, normalaus kvėpavimo metu į plaučius ir iš jų patenka 500 cc oro, tačiau specialiomis kvėpavimo pastangomis galime į kvėpti net 3700 cc.

Ž aliavalgis savo virš kinimo organais naudojasi ketvirtadaliu jų potencialus pajėgumas, dėl kurio jo organai niekada nėra perkrauti ar pavargę. Kita vertus, valgytojas, suž adinęs apetitą sąlyginiais refleksais, dirgina

prieskonių , aperityvų ir kitų absurdiš kų stimuliatorių , pripildo jo skrandį tiek, kad virš kinimo organai priversti veikti visas savo rezervines energijas ir net tada nepajėgia susidoroti su jiems keliamais reikalavimais. Kai ž mogus yra priverstas grąž inti bjaurų maistą tuo pačiu kanalu, kuriuo jis jį siuntė, arba iš stumti jį iš ž arnyno su valymo priemonėmis. Keista, bet tokie pykinimą keliantys poelgiai virtų valgytojų nelaikomi keistais.

Dėl virš kinimo organų perkrovos pradeda veikti ir daugelis pagalbinių organų , tokių kaip š irdis, kepenys ir inkstai.
Dėl š ių organų atliekamo papildomo darbo jie greitai pavargsta ir per anksti nustoja veikti. Todėl nenuostabu, kad dėl to ž mogaus gyvenimas sutrumpėja kelis kartus. Maitindamasis nenaudingomis, kenksmingomis ir nuodingomis medž iagomis, nuo maisto priklausomas ž mogus tenkina savo aistras, paralyž iuoja skrandž io veiklą ir sukuria sau pasitenkinimo iliuziją, o iš tikrų jų jo ląstelės dejuoja iš alkio dėl būtinų maistinių medž iagų trūkumo. . Ž aliavalgio skrandis visada ilsisi, nors paprastai būna tuš čias, tačiau jo kūnas tikrai pilnas ir patenkintas tikrąja to ž odž io prasme.

Kai valgytojas nusprendž ia pereiti prie ž alio valgymo, iš pradž ių jis niekada nesijaučia patenkintas, kad ir kiek valgytų . Paprastai už uot jautęsi laimingi, nuo maisto priklausomi ž monės jaučiasi nepatenkinti tokia būkle. Jų nuomone, nuolatinio alkio priež astis slypi tame, kad jų vartojami maisto produktai yra ž emos maistinės vertės ir yra beverčiai kaip maistas. Tai siaubingas klaidingas supratimas. Prieš ingai, š ie maisto produktai yra maistingi ir visiš kai subalansuoti. Ž mogaus ląstelės daugelį metų kentėjo dėl jų nebuvimo. Ž mogaus virš kinimo organų pajėgumai visiš kai atitinka jų sudėtį ir sudedamų jų dalių iš dėstymą. Štai kodėl skrandis mielai priima tuos maisto produktus, greitai juos suminkš tina ir nedelsdamas perduoda į ž arnyną, o ląstelės savo ruož tu, iš sekusios ir susilpnėjusios, kaip ir nuo bado, aistringai pasisavina tas vertingas medž iagas ir nuolat reikalauja daugiau ir. jų daugiau.

Sergančios ląstelės pagyja, išsekusios atsigauna, neveikliosios atgauna gyvybingumą. Kita vertus, riebalinės ląstelės bado metu pradeda tirpti, nuodų sankaupos pamažu nyksta, o perteklinis vanduo palieka kūną. Tada normalios, aktyvios ląstelės pakeičia vangias ląsteles, kurios buvo nutukusios nuo atsainumo ir neveiklumo. Greitas kūno svorio netekimas yra tikras atgautos sveikatos ir žvalumo ženklas.

Šis faktas turėtų užpildyti vyro širdį džiaugsmo ir laimės. Mat šios maistinės medžiagos iškarto pasklinda po visą jo kūną ir suteikia sveikatos, jėgos, jėgų ir energijos. Tai pirmas kartas jo gyvenime, kai visi jo organai ir liaukos gauna daugiausiai maisto, jie gali dirbti patogiai ir lengvai. Net jei tą dieną jis suvalgys didesnį kiekį žalio maisto, nei jo organizmui reikia, arba žarnynas ir ląstelės sugeba pasisavinti, skrandis jo neatsisakys ir nesukels pykinimo jausmo, sukeldamas pykinimą. išvaryti jį smurtu ir jėga. Maisto produktai, viršijantys jo įprastus poreikius, neliks skrandyje ir nesukels puvimo; jie nebus paversti nuodais ir nesukels jokių virškinimo sutrikimų. Vietoj to, nevirškindami jie iškarto pateks iš skrandžio į žarnyną ir tą pačią dieną paliks organizmą su išmatomis, nepadarę nė menkiausios žalos organizmui. Taigi jo skrandis visada bus lengvas, o žarnynas ir kraujas bus prikrauti visiškai subalansuotų maistinių medžiagų.

Tada tokią akimirką leiskite jam tiesiog pabandyti suvalgyti kelis kąsnius pagaminto maisto. Jo skrandis pasipiktinęs atsisakys tų keistų ir nepageidaujamų medžiagų. Nepaisant didžiulio malonumo, kurį jaučia jo gomurys, tie kąsneliai ilgai gulės jo skrandyje, slopins apetitą ir paralyžiuos normalią virškinimo veiklą. Tačiau valgytojas yra gana patenkintas ir patenkintas tokia būkle, nes patenkino savo aistras, prisikimšo skrandį ir dabar yra „pilnas“. Žmogus, suvokiantis žalio valgymo vertę, bijo tokios būklės. Jis puikiai supranta, kad žalios augalinės medžiagos maitina kūną, o negyvi lavonai –

Iš lipti iš ugnies yra tik kuras, į vairių nuodų ir ligų š altiniai.

Ž mogaus mityba turėtų būti sudaryta iš gyvų ląstelių ir
Ne mirusių ląstelių lavonai

Visiš kai subalansuoti maisto produktai susideda iš gyvų ląstelių . Dabar augalų kūnai, palikę ž emę, ilgai iš lieka gyvi. Rož ių pumpuras ir toliau ž ydi vazoje, o grūdai iš dygsta sodinami praėjus metams po jų surinkimo. Tačiau nuž udytų gyvūnų ar iš jų kūnų pavogto pieno ląstelės mirš ta iš karto, o tada pradeda irti ir virsti nuodais, o virimas paverčia kaž kuo tikrai baisu. Gyvūninius baltymus laikyti pranaš esniais už augalinius yra labai apgailėtina sprendimo klaida, akivaizdus mėsą garbinančių biologų trumparegystės į rodymas. Jei pripaž į stame, kad gyvūno organizmas perneš a augalinius baltymus ir paverčia juos visiš kai subalansuotomis maistinėmis medž iagomis, tai tokių gyvūnų , kaip lapių , vilkų , š unų , kačių ir tigrų , kurie minta tokiais „visiš kai subalansuotais" baltymais, mėsa turėtų būti tokia. didž iausia maistinė vertė, kadangi nuodingas tokių ž vėrių kūno pobūdis yra toks akivaizdus, kad net labiausiai atsidavęs mėsos narkomanas nedrį sta juo maitintis.

Tie biologai, kuriuos skatina jų asmeninis polinkis mėsoje ieš ko ypatingų pranaš umų , atrasdamas vadinamąsias nepakeičiamas aminorūgš tis neatsiž velgė į tai, kad tos aminorūgš tys susidaro iš labiausiai paplitusių gyvūnų vartojamų ž olių Pagal kokią mokslo taisyklę karvės organizmas gali gaminti aminorūgš tis iš pačių niekš iausių piktž olių ir ž olių , bet ž mogaus organizmas neturi galimybių pasigaminti tų pačių junginių iš aukš čiausios maistinės kokybės augalinių maisto proc
Kaip milijonai indų gyvena be aminorūgš čių , kurias suteikia mėsa?

Trumparegystėyra didž iausias medicinos trūkumas Mokslas

Didž iausia biologų , kurie yra priklausomi nuo gaminto maisto, klaida yra jų trumparegystė. Jie už merkia akis prieš tas ž alas, kurios atrodo maž os, ir nenumato rimtų pasekmių , kurios anksčiau ar vėliau kyla dėl iš paž iūros nereikš mingų priež asčių . Iliustruojame savo teiginį keliais pavyzdž iais. Gaminami patiekalai, ypač mėsos patiekalai, kupini nuodų . Dabar niekas nebekreipia dėmesio į nuolat nepastebimai besitęsiantį lėtinį apsinuodijimą ir net kai dėl tokio apsinuodijimo laiku paž eidž iamos kepenys, š irdis ar inkstai, būklėpriskiriama než inomoms priež astims. Kai apsinuodijimas vis dar sunkesnis ir kartu su viduriavimu bei vėmimu, tai laikoma skrandž io sutrikimu. Apsinuodiję jie supranta tik tą būseną, kuri paveikia visą organizmą ir gresia aukai greita mirtimi. Kiek daug nekaltų gyvybių paaukojama tokiu būdu!

Vyrai nemato neš varumų , kurie kasdien per maistą patenka į jų arterijas ir venas, o kai sluoksnis po sluoksnio nusėda ant kraujagyslių sienelių , susiaurina jų kanalus ir vieną dieną staiga sustabdo kraujotaką, trumpai. -regintys ž monės mano, kad į vykis yra „netikėtas“.

Vyrai nepastebi siaubingo spaudimo, kurį daro stiprūs potvyniai, besiverž iantys link milijonų tonų talpos mamuto už tvankos. Bet kai ta už tvanka, ilgai svirduliavusi nuo tų potvynių , galiausiai griūva, jos galutinio suirimo priež astimi priskiriamas akmuo, kurį į ją netyčia į metėmaž as vaikas. Mes jau matėme teisingą ž alio valgytojo supratimą apie vėž io priež astis. Prieš ingai, 400 „kancerogeninių medž iagų “, kuriuos mums pristatėmokslininkai, kurie yra priklausomi nuo gaminamo maisto, tarp kurių yra ir tokių daiktų kaip mechaniniai dirginimai ir cigarečių nudegimai, neturi didesnės vertės nei vaiko mėtomas akmuo.

Kiekvienas organas turi milijonus ląstelių , dėl kurių suderintas darbas yra vykdomas. Kai toms ląstelėms primestoje mityboje trūksta tam tikrų esminių sudedamųjų dalių , ląstelės praranda gyvybingumą ir nebenaudojamos. Energijos atsargos dabar ateina į lauką, bet ir jos greitai išsenka. Kol organas vienaip ar kitaip atlieka savo funkcijas, trumparegiai nemato raudonos šviesos; bet kai pagaliau atsilieka savo veikloje, sako, kad toks organas serga ir griebiasi vaistų . Tačiau ar gali būti, kad maža piliulė ar nuodų dozė galėtų pakeisti daugelį metų ant ugnies deginamų maisto produktų maistines sudedamąsias dalis ir grąžinti negalioms ląstelėms jų prarastus gebėjimus specializuotam darbui?

Parų pragulėjus virškinamajame kanale, mėsos, kiaušinių , sviesto, sūrio masės pūva ir sukelia žarnyno uždegimą, kurio dažniausias simptomas – viduriavimas. Tačiau kai vaikui iš tikrųjų pasireiškia viduriavimo požymiai, visa kaltė tenka keletui vaisių odelių , matomų išmatose. Niekas neklausia, kaip vaisiaus odeles gali sukelti kokį nors uždegimą vaiko žarnyne, kai, nepatiriant puvimo ar irimo, per kelias valandas po patekimo iš organizmo išeina nepakitusios. Visa tragedija kyla iš to, kad žmonės kiaušinius, mėsą, sviestą ir medų laiko įprastais ir būtiniausiais maisto produktais, o vaisius – antraeiliu dalyku, kurį galima valgyti arba nevalgyti. Kartais net manoma, kad būtina uždrausti vaikams valgyti vaisius, kad „neišgadintų skrandžio“.

Virto valgytojo svoris negali būti laikomas geros sveikatos kriterijumi.

Nutukimas yra pavojingiausia liga

Tol, kol žmogaus organizmas dar sugeba atsispirti nenatūraliam Laikydamiesi dietos ir kovodami su ja, atsiranda įvairių nusiskundimų , tokių kaip apetito praradimas, virškinimo sutrikimai, gastritas ir kiti skrandžio sutrikimai, kolitas ir kt. Visa tai yra išorinė organizmo kovos dėl visų priemonių panaudojimo išraiška

š alinimas, siekiant neutralizuoti ž alingą nenatūralios mitybos poveikį ir paš alinti iš organizmo jos gaminamas nuodingas medž iagas. Pacientas pradeda kristi svoris, o tada bandoma jį sustiprinti duodamas „maistingą“ maistą. Tą dieną, kai organizmas galutinai nugalėtas ir jo kova nutrūksta, ž mogus arba atsisveikina su š iuo pasauliu, arba, prieš ingai, jo apetitas didėja ir jis pradeda nepasotinai valgyti, gerai virš kinti, priaugti svorio, „atgauti sveikatą ir stiprybės“. Kitaip tariant, tą dieną ž mogaus organizmas, apleisdamas kovą, „prisitaiko“ prie nenatūralios mitybos ir yra paklotas vienos pavojingiausių ž monių ligų – nenatūralaus kūniš kumo – pamatas.

Numalš intas nenatūralių dietų spaudimo, organizmas priverstas prisitaikyti ir į sileisti į organizmą į vairių kenksmingų medž iagų , susidarančių tokių dietų metu, sankaupas. Tada susidaro nuosėdos iš riebalų , š lapimo rūgš ties ir jos darinių , cholesterino, paprastosios druskos, skysčių pertekliaus, akmenų , cirrozinių darinių , navikų , neaktyvių ir parazitinių ląstelių , daugiabranduolių milž iniš kų ląstelių (polikariocitų), ląstelių su dideliais branduoliais (megakariocitai) ir kt. Kartais š ios ląstelės būna kelis š imtus kartų didesnės už normalias ląsteles, tačiau joms trūksta pajėgumo atlikti bet kokį naudingą darbą.

Visos tos pabaisos kaupiasi kūne, kad sukurtų ž moguje sveikatos ir stiprybės iliuzija, o iš tikrų jų jis kenčia nuo laipsniš ko nykimo. Jo raumenys tampa ploni ir silpni, jo specializuotų ir aktyvių ląstelių skaičius maž ėja, o jo organai yra iš eikvoti. Tie „stambūs“, „tvirtūs“ vyrai su iš sipūtusiomis sruogomis, storomis riebiomis rankomis, apsuptomis rankomis ir iš sikiš usiais riebalų sluoksniais, kurių mūsų pasaulyje apstu, iš tikrų jų yra skeletai, padengti oda. Kiekvienas iš jų savo silpnus ir iš sekusius raumenis apkrovė riebia avele, kurią neatlygintinai š eria ir visur neš iojasi su savimi. Tačiau keista sakyti, kad tokie ž monės nuolat giriasi savo sveikata, verž lumu ir jėga.
Jie taip didž iuojasi savo tvirtumu, kad kai tik kalbama apie tai, jie paliečia medį arba, rytuose, verkia; kad jie neprarastų nė kruopelės savo branginamo svorio. Tokios apgailėtinos trumparegystės pavyzdž iais galima už pildyti keliolika tomų .

Jokie vaistai negali pakeisti gaisro sunaikintų žaliavų

Visi bendrai vartojami vaistai yra simptominiai. Kitaip tariant, jie tarnauja kaip paliatyvieji vaistai, padedantys laikinai palengvinti pacientą arba nuslėpti ligos simptomus. Jie jokiu būdu negali pakeisti neapdorotų maistinių medžiagų, sunaikintų puoduose ir keptuvėse. Daugelis puikių mokslininkų griežtai draudžia vartoti narkotikus. Anglijoje po kruopštaus tyrimo, trukusio per ketverius su puse metų, tiriant didelę dalį pasiturinčių Anglijos žmonių sluoksnių, Peckhamo biologai padarė iš vadą, kad tik devyni procentai gyventojų džiaugiasi. gera sveikata; likę 91 procentas žmonių sirgo, nors dauguma jų apie savo ligą nežinojo. Po klinikinio gydymo buvo padaryta iš vada, kad beveik be iš imties visi gydymui atrinkti sutrikimai reagavo į gydymą, tačiau vėliau buvo pastebėtas ryškus pacientų bendros sveikatos pablogėjimas. Tai reiškia, kad vaistai tik paslepia ligos simptomus, o jų daroma žala pridedama ir taip nusilpusiam organizmui, kad jo būklė dar labiau pablogėtų. Todėl tas, kuris nori nesusirgti arba, jau susirgęs, susigrąžinti sveikatą, neturi dėti vilčių į vaistus; verčiau jis turi susilaikyti nuo nenatūralaus maisto ir narkotikų vartojimo ir turi gyventi pagal gamtos dėsnius, maitindamasis žaliai!

Tai tikras, saugus ir mokslinis būdas, o vaistų terapija, cituojant Bircherį-Bennerį, yra tik „apgaulė ir apgaulė“. Mano nuomone, tai galima būtų tiksliau pavadinti iliuzija ir saviapgaule. Nietzsche narkotikus pavadino „rykštės blakstienomis“. Gydytojai gali nesunkiai įsitikinti mano teiginių teisingumu, suskirstydami savo ligoninės pacientus į dvi lygias grupes, vieną iš grupių gydydami vaistais ir termiškai apdorotu maistu, o kitą – grynai žalio valgymo dieta, o tada palyginę du rezultatus. vienas su kitu. Tai yra pagrindinis ir lemiamas testas, kitaip kiekvienas argumentas prieš žalią valgymą ir toliau bus bevertis. Paaiškinkime savo teiginius keliais simptominės vaistų terapijos p

Skausmas yra įspėjamasis ženklas, kad kūnui gresia pavojus, mūsų organizmo pagalbos šauksmas. Tačiau užuot pašalinę šį pavojų, slopiname nervus, kurie perduoda šio pavojaus pojūtį mūsų smegenims, ir nutildome jų balsą nuodų doze. Tuo tarpu liga įgauna neišvengiamą eigą, kurią dabar apsunkina žalingas vaistų poveikis.
Pateikiame kitą pavyzdį: kai mūsų arterijų kanalai susiaurėja prisipildžius priemaišų, širdis turi panaudoti didesnę jėgą, kad kraujas cirkuliuotų per kūną ir dėl to pakyla kraujospūdis. Tačiau užuot išvalę kraujagysles nuo tų nešvarumų, mes tik naudojame nuodus, kad paskatintume tuos nervus, kurie gali ištempti ir išplėsti savo kanalus. Kol nuodų veiksmingumas išlieka, kraujas kraujagyslėmis teka laisviau ir slėgis laikinai krenta. Tačiau kai tik jo poveikis praeina, kraujagyslės grįžta į savo buvusią būklę, dar labiau susilpnintos dėl vartojamų vaistų poveikio.

Nėra vaisto, kuris neturėtų žalingo poveikio organizmui.
Tačiau tik pastaruoju metu pasirodė nedaug publikacijų šia tema, viena iš jų „Reakcijos su vaistų terapija" (1955), kurią parašė Vašingtono universiteto medicinos mokyklos klinikinės medicinos profesorius emeritas Dr. Harry L. Alexander. , suteikia mums daug naudingos informacijos. Žinoma, dažniausiai narkotikai yra atsakingi tik už tas komplikacijas ir reakcijas, kurios iškarto miršta auką arba pasireiškia rimtų ligų pavidalu. Net tada iš tikrųjų užregistruota tik viena iš tūkstančio tų komplikacijų; likusieji lieka amžinoje užmarštyje.

Nustatyta, kad kiekviena iš 350 000 medžiagų kurie naudojami vaistams gaminti, gali sukelti komplikacijų. Tačiau tarp jų pavojingiausi yra penicilinas, aureomicinas, streptomicinas, gyvsidabrio junginiai, sulfonamidų grupės vaistai, rusmenės, vakcinos, serumai, sintetiniai vitaminai (tiaminas, niacinas ir kt.), atofanas, kortizonas, kepenų ekstraktas, insulinas, adrenalinas ir daugelis kitų. kiti įprastiniai vaistai.

Svarbu, kad š is klausimas būtų nuodugnesnis. Sintetiniai vitaminai ir organiniai ekstraktai, kuriais ž monės nori pakeisti virtuvėje sudegintas maistines sudedamąsias dalis ir jų produktus, ž aibiš ku greičiu, labai daž nai per penkias minutes nuo patekimo į organizmą, nuž udo ž mogų . 1951 metais į ž mogaus kraują buvo suleista 324 milijonai, o 1952 metais – 350 milijonų gramų vien penicilino, siekiant pakeisti virtuvėje sudegintus natūralius antibiotikus.

Patekę į ž mogaus organizmą, narkotikai per anafilaksiją nuž udo tūkstančius ž monių , kartais per 5-10 minučių , o deš imtys tūkstančių kitų kenčia nuo daugybės ligų , tarp kurių galima paminėti dilgėlių bėrimą, dermatitą, dygliuotę. karš tis, egzema, purpura, bronchinė astma, poliarteritas, kepenų cirozė, gelta, nefritas, nefrozė, aplazinė anemija, seruminė liga ir niež ai.

Ž monės nori už merkti akis į tų vaistų atsakomybę, sukeliančią š ias mirtis ir ligas, ir suversti kaltę itin jautriam organizmui. Tačiau dėl to, kas sukelia š į itin jautrumą, jie tylėdami praeina klausimą.

Mano varg š ai vaikai kelis kartus per metus sirgdavo tokiomis ligomis ir odos ligomis. Mes visada stengėmės ieš koti kaltės jų suvalgytame maiste, o receptų paketus iš raš ę gydytojai nė ž odž io nepasakė apie jų iš raš ytų vaistų pavojų . Kaip ir milijonai kitų , mes tikėjome, kad vaistai turi tik iš gydyti ž mones, o ne juos susirgti. Kartą abu mano vaikus tą pačią dieną paguldė gelta. Buvome nustebinti, nes ž inojome, kad gelta nėra infekcinė liga, kuria jie abu gali sirgti. Šiandien nieko negaliu padaryti, kad numalš inčiau sąž inės grauž atį , tik į spėti kitus tėvus apie tokius pavojus.

Šiais laikais liūdna stebėti, kaip saldž iomis dainelėmis ir patraukliais paveikslėliais iš populiarinami pavojingiausi narkotikai kaip naudingi dalykai, kuriuos galima pasiimti kiekvieną dieną. Iš tiesų , kai kuriose š alyse

medicina ir farmacija tapo didžiuliais komercijos ir pasipelnymo rūpesčiais.

Žaliavalgystė iš karto nutrauks visų rūšių vaistų vartojimą, nes nesant ligų, vaistų natūraliai nereikės.
Ligos yra maisto produktų degeneracijos produktai; Todėl juos galima įveikti tik pakoregavus mūsų mitybą. Visi mūsų bandymai nugalėti ligas vaistais yra itin pavojingi, beprasmiški eksperimentai, pasmerkti žlugti. Jų apgailėtinos pasekmės jau žvelgia mums į veidą.

Nuolat atsiranda naujų ligų rūšių; nežymus negalavimai užleidžia vietą sunkesniems sutrikimams. Dėl to vyrai nuolat ruošia naujų rūšių serumus ir vakcinas, atranda vis stipresnių antibiotikų ir pamažu įsitraukia į klaidų, komplikacijų ir nelaimių labirintą.

Medicinos mokslo srityje turi būti padarytas precedento neturintis ir esminis pokytis. Visi sąžiningi ir visuomeniškai nusiteikę gydytojai turi iš karto pakilti ir imtis aktyvių veiksmų, kad nebūtų sunaikinta neatsiejama žmogaus gamyklai skirta žaliava.

Trumparegių nuomone, žaliavalgystė prilygsta grįžimas į primityvų priešistorinio žmogaus gyvenimą. Tiesą sakant, civilizacijai nėra didesnės gėdos už maisto gaminimo ir rafinavimo operacijas. Žaliavalgis tiesiog atsisako vadinamųjų civilizacijos ligų sukeltų kančių ir atsisako civilizacijos jam suteiktą techninę pažangą paversti priemone, naikinančia žmogaus žaliavų grynumą. Priešingu atveju jis neatsisako kalbėti telefonu, keliauti lėktuvu ar laikyti šviežius vaisius šaldytuve.

Šimtmečius žmonės buvo tokie akli ir neišmanantys, kad visada laikė virtų patiekalų valgymą natūralia operacija. Ir dabar, pirmą kartą išgirdę apie žalią valgymą, jie tai vertina kaip keistą ir keistą dalyką, o iš tikrųjų būtent natūralių maisto produktų degeneracija gaminant maistą yra svarbiausia.

nenatūralus, keistas ir smalsus, ir kuris turi būti į raš ytas į istoriją kaip didž iausia ž monių padaryta kvailystė.

Virtas valgymas ir vaistų terapija pirmauja

Ž monių rasė iki visiš ko sunaikinimo

Daugelis mamutų rūš ių kadaise gyveno š ioje ž emėje, o vėliau buvo visiš kai iš nykę. Š iais laikais ž mogus savo rankomis sukuria tokias nepalankias sąlygas, kurios vieną dieną jį iš naikins nuo š ios ž emės paviršiaus. Lygiagrečiai su maisto produktų degeneracijos procesu, didėja į vairių ligų į vairovė ir daž nis. Prieš iš einant dar daugybei kartų, ž monės mirs nuo š irdies ir kraujagyslių ligų ar vėž io nesulaukę brendimo ir dar nesulaukę galimybės lavinti gimdymo gebėjimus. Remiantis nerimą keliančiu greičiu, kuriuo per pastaruosius kelis deš imtmečius daugėjo tų ligų, nesunku nuspėti, kad jei vyrai vis dar iš gyvens savo kvailumą, ta lemtinga diena gali būti ne už kalnų.

Mokslininkas, atkreipiantis dėmesį į virto valgymo ir vaistų terapijos naudą, yra tarsi prekybininkas, kuris, atsidūręs ant bankroto slenksčio, dž iaugiasi skaičiuodamas savo centus ir už simerkęs prieš milijonus nuostolių, kurie ž velgia jam į veidą. Galutinis kiekvieno verslo rezultatas turi būti vertinamas pagal jo galutinį balansą. Paž iūrėkime, kokią naudą ir pranaš umus civilizuotas ž mogus galėjo į gyti sau iš savo kulinarijos ir medicinos atradimų, palyginti su tais, kuriais naudojasi daugybė skirtingų gyvūnų. Ž mogus yra labiau linkęs į į vairias ligas nei bet kuri kita būtybė.

Atradę vitaminus, ž monės turėjo iš mintingai iš karto suvokti, kad gamindamas maistą jis natūraliuose maisto produktuose sunaikina būtent tas sudedamąsias dalis, kurių nebuvimas pagreitina jo pabaigą. Jis turėjo kartą visiems laikams už baigti tą š vaistymą ir apsaugoti natūralių maisto produktų imunitetą nuo degeneracijos. Tačiau toks didelis gaminamo maisto ž avesys, kad jis suž lugdo visus tokius reformų bandymus. Priklausomybė nugali mokslą ir jį paima

į savo nagus. Tuo tarpu vis dar tvirtai į sikibę į pagamintą maistą, vyrai stengiasi į siskverbti į maisto produktų paslaptis, atpaž inti gaminant ir perdirbant sunaikinamas sudedamąsias dalis, o vėliau jas pakeisti sintetinėmis medž iagomis. Argi ne kvailystė savo rankomis deginti ir sunaikinti tas esmines sudedamąsias dalis, susirgti, atsistoti ant kapo slenksčio ir tada beviltiš kai bandyti gelbėtis apgaulingomis priemonėmis? Turime nepamirš ti, kad š ios sudedamosios dalys neapsiriboja biologų pripaž intais 40 ir 50 vitaminų . Jų tiek daug, kad tikslaus jų kokybinių ir kiekybinių savybių vaizdo susidaryti nepavyks dar tūkstančius metų . Į sivaizduokime, kad vieną dieną mokslininkams pavyks atpaž inti visas jų veisles. Tada, norint dirbtinėmis priemonėmis pakeisti vien iš kviečių iš mestas sudedamąsias dalis, kiekvienam asmeniui prireiks tūkstančių receptų ir preparatų , jau nekalbant apie pernelyg dideles iš laidas.

Atskirų vaisių , darž ovių ir grūdų veislių tyrimais nuo maisto priklausomi biologai patys į rodo, kad natūralūs maisto produktai turi savybę gydyti beveik visas ligas. Tačiau ž monės nenori pripaž inti, kad nuo vaikystės ž mogaus organizmas liks laisvas nuo tų ligų , jei jis bus maitinamas tik natūraliais maisto produktais. Jau nuo pat pradž ių mintis susilaikyti nuo gaminto maisto atima iš jų gebėjimą aiš kiai mąstyti, o tada mokslas už leidž ia vietą priklausomybei.

Gydytojai negali naudoti natūralių maisto produktų kaip tik laikinų terapinių priemonių . Jie turi būti paskelbti kaip vienintelė ž mogui tinkama dieta

Daugelis progresuojančių gydytojų smerkia vaistų terapiją. Kai kurie iš jų taip nusivylę neveiksmingais gydymo vaistais rezultatais, kad atsisako medicinos praktikos ir atsiduoda esminių profilaktikos problemų tyrinėjimui. Tarp jų – ir garsus š veicarų gydytojas Bircheris-Benneris, iš kurio germanistikos savo knygoje į vedž iau keletą trumpų vertimų . Savo medicinos karjeros pradž ioje Bircheris Benneris tokiu tapo

nusivylęs dabartiniais gydymo metodais, kad susipaž inęs su natūralių maisto produktų maistinėmis vertėmis, savo pacientus pradėjo gydyti natūralia mityba, be jokių vaistų . Labai greitai daugybė pacientų , kuriuos viso pasaulio gydytojai nesėkmingai ir be jokių rezultatų gydė, nuvyko į jo sanatoriją Ciuriche ir per labai trumpą laiką visiš kai iš gydė ž alio veganizmo būdu.

Tačiau Bircher-Benner ž alius maisto produktus laikė „terapine priemone“, o ne vienintele dieta, tinkančia visoms būtybėms. Tarsi vyrai nuo pat vaikystės būtų į pareigoti maitintis nenatūraliais maisto produktais, o paskui, susirgę, vyresniame amž iuje iš sigydyti „terapine dieta“. Tačiau š is akivaizdus paradoksas turėjo tam tikrų priež asčių . Visų pirma, pasaulyje nėra nė vieno, net ir pats didž iausias ž alios mitybos ekspertas Bircheris-Benneris, kuris suvoktų , kad termiš kai apdorotas maistas yra priklausomybė ir kad ž monių troš kimas ruoš ti maistą nėra nei alkis, nei biologinis poreikis. ląstelės.

Tada, kaip gydytojas, Bircheris-Benneris buvo apmokytas gydyti esamas ligas. Niekas nebūtų jam mokėjęs jokių mokesčių ir net než iūrėjęs į jį rimtai, jei jis būtų vieš ai pasisakęs už mitybos sistemą, kuri ž moniją būtų apsaugojusi nuo visų ligų .

Š iuo metu yra dvi prieš ingos nuomonės apie mitybą. Vienas iš jų gina ž alią valgymą, kitas - ruoš tą maistą; vienas iš jų pasisako už veganizmą, kitas renkasi gyvūninę mitybą. Dabar mokslas nėra politika. Ž mogus, kuris laikosi klaidingo pož iūrio, neturi teisės primesti savo klaidingos ir ž alingos nuomonės nekaltiems vaikams. Mūsų laikų imperatyvus reikalavimas, kad tie du pož iūriai būtų iš nagrinėti tarptautiniuose mokslo ir kultūros sluoksniuose, kad būtų pasmerktas tas, kuris yra neteisingas, o tikrasis – paskelbtas visuomenei ir pritaikytas bendrajai praktikai.

Iš pirmo ž vilgsnio tie paprastai ž monės, kurie nenori į siskverbti į problemos gelmę, mano, kad ž alio valgymo idealas nėra toks dalykas, kurį galima greitai į gyvendinti ir kad vyrai nebus per daug pasirengę atsisakyti savo giliai į siš aknijusių dalykų . į pročius. Bet tai yra balsas

priklausomybė, o ne mokslas. Tačiau mokslas turi būti atskirtas nuo priklausomybės. Pirmiausia reikia pripažinti, kad žalias maistas yra tikros ir visavertės žaliavos, tinkamos žmogaus organizmui, o po to norintieji išsigimdyti savo ir savo vaikų žaliavas tegul tai daro iki širdies gelmių.

Visų pirma turime pasinaudoti patirtimi, įgyta valgant neapdorotą maistą, kad iš karto ištaisytume klaidingas mitybos moksle paplitusias nuostatas, pagal kurias būtiniausi maisto produktai laikomi kenksmingais, o tikrai žalingi – kaip. sveikas. Reikia aiškiai suvokti, kad be jokių išimčių visi tie atvejai, kai silpniems, ligoniams, skrandžio ir kitų negalavimų kamuojamiems žmonėms draudžiama valgyti žalius maisto produktus, būtent tie draudžiami maisto produktai gydytų, palaikytų ir sustiprintų ligonius. .

Tokiais atvejais nebėra blogo įpročio atsisakymo klausimas. Priešingai, ligonis dabar prašo vaisių, bet mes jo atsisakome; jam pykina nuo pagaminto maisto, bet mes įtikiname jį turėti šiek tiek daugiau; išplėšiame vaikui iš rankos vaisius ir priverčiame į gerklę kokį pagamintą patiekalą. Kitaip tariant, mes pagreitiname jų pabaigą, priversdami juos valgyti būtent tą maistą, kuris buvo jų ligos ir nedarbingumo priežastis. Vien ištaisius tokio pobūdžio nesusipratimus ankstyvų mirčių skaičius sumažės 50 procentų.

Tam, kad įsitikintume šių teiginių teisingumu nėra kitos priemonės, kaip keletą mėnesių praktiškai pritaikyti žalią valgymą, ir šį eksperimentą turėtų išbandyti kiekvienas protingas žmogus. Taip bus galutinai panaikintas esamas klaidingas ir prieštaringas požiūris į mitybą.

Atsižvelgiant į žalią valgymą, nebėra pagrindinių mitybos principų apsiriboti universitetais ir mokslinių tyrimų institutais; greičiau jie tampa svarbiausiais visai žmonijai reikalais. Normaliems žmonėms tūkstančių maisto produktų moksliniai pavadinimai, sudėtingos jų formulės ir ilgi, varginantys maistinių savybių ir tariamos naudos aprašymai gali būti apibendrinti trimis

tik žodžiai: ŽALIAS VEGAN MAISTAS arba visavertė žaliava žmogaus organizmui.

Taigi žaliavalgymas tampa idealu, neatsižvelgiant į medicinos mokslą, idealu, paaiškinamu ne mokslinėmis formulėmis, o logika, o jo įrodymai yra nepaneigiami gamtos dėsniai ir pagrindiniai rezultatai, gauti iš pagrindinės patirties.

Niekada neturime sutrikdyti žmogaus vientisumo Medžiagos

Žmogaus kūnas yra sudėtingas fabrikas. Dar labiau jį galima laikyti didžiuliu gamyklų ir sistemų pasauliu ta prasme, kad kiekviena ląstelė atskirai yra sudėtinga gamykla, kurią savo ruožtu sudaro daugybė kitų gamyklų. Iki šiol mokslininkai kiekvienoje ląstelėje galėjo atrasti net dešimt tūkstančių dalių. Kiekviena liauka ar organas susideda iš milijardų tokių ląstelių ir būtent iš tų liaukų, organų, sistemų, skeleto ir odos derinio susidaro žmogaus kūnas.

Kad šios labai sudėtingos gamyklos ir sistemos galėtų tinkamai atlikti savo funkcijas, jos turi būti aprūpintos žaliavomis, kuriose yra dešimtys tūkstančių įvairių medžiagų, kurių kiekviena turi savo ypatingą pareigą bendroje žmogaus organizmo organizacijoje. Visos šios medžiagos yra sukonstruotos saulės šviesos pagalba ir susitelkusios augaluose. Pavyzdžiui, sėkloje, lape ar kukurūzo grūde yra visos tų maistinių medžiagų, kurios yra būtinos gyvūno organizmui. Dabar, nors tos sudedamosios dalys įvairiuose augaluose skiriasi savo sudėtimi ir išsidėstymu, tai neturi didelės reikšmės, nes patekusios į organizmą yra suskaidomos ir vėl sintetinamos, kurios metu viena medžiaga pakeičiama kita medžiaga. Taigi, organizmas gali keisti įvairių sudedamųjų dalių kiekius pagal savo poreikius, tačiau nesant tam tikro cheminio elemento negali to trūkstamo elemento organizmo viduje sukurti arba pakeisti kitu elementu.

Pavyzdžiui, laboratorijoje nebuvo įmanoma aptikti didžiulės kalcio, vitaminų ar baltymų koncentracijos dobiluose, tačiau būtent iš dobilų ir dar įprastų žolių gyvūnai pasiima visus vitaminus ir mineralines druskas ir susikuria masyvius kaulus. , mėsa ir riebalai. Kitaip tariant, vietoj pieno, sviesto, sūrio, smegenų , kepenų ir mėsos, kurias trumparegiai rekomenduoja kaip kalcio, fosforo, vitaminų ir „visiškai subalansuotų" baltymų šaltinius, vien dobilai gali būti naudojami. rekomenduojama, nes būtent iš dobilų kyla visos tos medžiagos. Todėl teigti, kad tokiame ir tokiame maiste gausu tam tikro vitamino, o kitame – tam tikro mineralo, yra visiškai beprasmiška, bevertė ir netgi žalinga, nes, be žmonių klaidinimo ir klaidinimo, tokie teiginiai nepasiteisina. bet koks naudingas tikslas.

Pagrindinės maistinių medžiagų funkcijos organizme yra trigubai. Visų pirma, jie tarnauja kaip statybinė medžiaga ląstelių statybai ir atnaujinimui; tada jie gamina reikiamą energiją, reikalingą šioms ląstelėms pajudinti ir kūnui sušildyti, ir galiausiai aprūpina specializuotas ląsteles žaliavomis, reikalingomis jų gamybinei veiklai.

Privalome prižiūrėti savo organizmą taip pat rūpestingai, kaip gamintojas rūpinasi savo gamykla. Atitinkamai, kad veiktų pirmiau minėtos trigubos funkcijos, mes turime aprūpinti savo kūnus visomis būtinomis maistinėmis medžiagomis kaip vientisą visumą ir tokiomis pačiomis subalansuotomis proporcijomis, kokias mums suteikia gamta. Priešingu atveju, jei būtų kurios nors sudedamosios dalies trūkumas, šis faktas neišvengiamai turės neigiamą poveikį organizmo konstrukcijai ir darbui.

Bet kaip civilizuotas šių dienų žmogus elgiasi su savo kūnu? Jis išsisklaido, sudegina, žudo ir pažeidžia savo žaliavų vientisumą, o tada atsitiktinai užpildo skrandį negyvų ir nuodingų lavonų . Tokiu būdu tam tikros sudedamosios dalies suvartojimas gali šimtus kartų viršyti įprastus jo organizmo poreikius, atitinkamai sumažėjus kai kurių kitų sudedamųjų dalių suvartojimui.

Iš virtos mėsos, baltos duonos, makaronų, ryžių, saldumynų, skaidraus sviesto ir margarino gaminasi neveikiančios, gana paprastos struktūros parazitinės ląstelės, nuo kurių sveria maisto priklausomas žmogus. Mokslininkai gali nesunkiai įrodyti, kad prieš 50, 100 ar 200 metų žmonių negalavimus dažniausiai lydėjo per didelis lieknumas. Tais laikais žmogus turėjo didesnę pasipriešinimo galią, o žmogaus organizmas sugebėjo atlaikyti nenatūralius maisto produktus ir užkirsti kelią pernelyg dideliam tokių medžiagų kiekiui patekti į apetito praradimą, viduriavimą, vėmimą ir kitas panašias priemones. Tačiau ilgainiui žmogaus organizmas pasiduoda išsigimusių maisto produktų spaudimui, prie jų „prisileidžia" ir leidžia nepaliaujamai jų kūdikių putlumui bei veidelių putlumui. Šie žmonės pirmieji sukonstravo ir vėliau išlaikė paprastas, bevertes, neaktyvias ląsteles, atitinkančias jų pačių struktūrą. Štai kodėl šiais laikais lieknumas yra rečiau paplitęs ir pasaulis pilnas bjaurių, nenatūralių korpulentų.

Šiandien daug vaikų gimsta su baisia beverčio našta ir neaktyvios ląstelės. Paprasti jų tėvai didžiuojasi savo mažylių putlumu ir putlumu. Kartais šis putlumas yra tokių didžiulių matmenų, kad kelia siaubą tiems, kurie supranta tikrąją jo prigimtį. Vis dėlto kvaili žmonės vaizduoja tuos baisumus ant savo kūdikių maisto pakuočių kaip tikrus geros sveikatos požymius.

Žmogaus organizmas deda dideles pastangas, kad suvaldytų pernelyg didelį parazitinių ir nenaudingų ląstelių daugėjimą, paskirstydamas jas po visas laisvas kūno dalis: viršutinėse ir apatinėse galūnėse, aplink smakrą, po pilvo oda. ir klubus, ir kitur. Tačiau taip atsitinka, kad retkarčiais kai kurioms iš tų ląstelių pavyksta atsikratyti tos kontrolės, atsiskirti nuo bendruomeninio gyvenimo, tapti nepriklausomomis, pradėti individualią egzistenciją ir be apribojimų daugintis. Labai dažnai organizmui pavyksta tų ląstelių grupes apgaubtas vienoje vietoje ir neleidžia joms plisti. Atsiradęs auglys vadinamas „gerybiniu naviku" arba „gerybiniu augliu" ir jį reikia atskirti nuo auglio, kuris laisvai šakojasi į skirtingas kūno dalis.

tam, kad klestėtų baltymai (ir ypač gyvuliniai baltymai), ir kuris žinomas kaip „piktybinis navikas“ arba tiesiog vėžys.

Būtina pabrėžti, kad maisto gaminimas nėra vienintelis veiksnys, dėl kurio sumažėja maisto produktų maistinė vertė. Baltieji miltai ir poliruoti ryžiai yra kenksmingi maisto produktai net tada, kai jie valgomi žali. Net ir džiovinti šiaudai nėra tobulas maistas, nepaisant to, kad jie gali išlaikyti gyvą būtybę. Puikus maistas galėtų būti kviečių stiebas kartu su varpa, jei vasarą jis valgomas žalias, o žiemą – sausas. Karvėms ir avims paprasta žolė ant kalno negali būti laikoma tobulu maistu. Tie gyvūnai išgyveno evoliuciją laisvoje gamtoje, tuo pačiu metu maitindamiesi žole, lapais, vaisiais ir daržovėmis. Štai kodėl tam tikri ligų atvejai pasitaiko tarp tų gyvūnų, kuriems dėl žmogaus įsikišimo buvo atimtas maistas, atitinkantis jų ląstelių poreikius. Nepaisant to, gyvūnų, mintančių į prastomis žolėmis, organams niekada nekyla tokių pavojų kaip žmogaus; ir mikrobai jiems nekelia tokio siaubo kaip mums, nes jie neturi virtuvės. Jei nebūtų į manoma vėžinėms ląstelėms suteikti aukštų savybių, kurias turi normalios ląstelės, ir sugrąžinti jas į bendruomenės krūtinę, vartojant vaisius, kuriuose iš tikrų jų yra mažai baltymų, tačiau juose gausu vitaminų ir kitų didžiausia maistinė vertė, tada joks vaistas žemėje niekada negalės atlikti šios užduoties. Visi bandymai išgydyti vėžį vaistais ir operacijomis yra visiškai bergždi ir pasmerkti visiškai nesėkmei. Tačiau apdairus žmogus niekada neturėtų sirgti vėžiu, jei nepažeidžia savo žaliavų vientisumo.

Taigi ląstelės, pagamintos iš vištienos ir ryžių, sriubos, keptų kepenėlių, duonos ir sviesto, medaus, uogienės ir saldumynų, negali atlikti jokio naudingo darbo. Aktyvios, specializuotos ir visiškai sveikos žmogaus kūno ląstelės gimsta tik iš žalių vaisių ir daržovių; kitaip tariant, iš tų baltymų, kurie į žmogaus organizmą įneša tūkstančius skirtingų maistinių sudedamųjų dalių natūralioje ir gyvoje būsenoje ir kuriuos nuo maisto priklausomas žmogus mėgsta valgyti kartais kaip savotišką „nemaistinę“ prabangą. Dabar turėtų visi

sugebėti suvokti, koks didž iulis nusikaltimas, kurį padarė vienas iš tėvų, kuris liepia savo vaikui negadinti apetito vaisiais prieš vakarienę, nes jis turi greitai pavalgyti. Tai tolygu liepti jam nevalgyti tūkstančių skirtingų ž aliavų, kurios yra būtinos jo organizmui natūraliai ir gyvai, o laukti kelių mirusių ir negyvų lavonų, kuriuos ji jam padovanos. netrukus valgio pavidalu.

Virti valgytojai dž iaugiasi galvodami, kad maistas, kurį jie vartoja, yra daug kalorijų. Dabar kalorijos gali būti naudingos tik tada, kai jos iš naudojamos visapusiš kai. Kai raumenų ląstelių yra nedaug, o net ir silpnos, ligotos ir neturinčios elastingumo, didž ioji dalis kalorijų lieka nepanaudotos ir, sukėlus organizmui daug rūpesčių, palieka organizmą nepageidaujamų medž iagų pavidalu. š ilumos ir prarandami be reikalo. Kai mes už degame ugnį atvirame ore, tos ugnies energija nenaudingai prarandama, bet kai tą ugnį deginame gamyklos variklyje, ji visiš kai pasiteisina. Gamindamas maistą, priklausomas nuo maisto į savo organizmą į veda tris ar keturis kartus daugiau kalorijų, nei reikia jo organizmui. Kalorijos, gaunamos iš ž alių maisto produktų, visiš kai atitinka savo paskirtį, nes prie tokių maisto produktų pridedami visi tų kalorijų panaudojimui reikalingi veiksniai.

Biologų ir gydytojų pareiga turėtų būti skatinti ž mones neatskirti maistinių sudedamųjų dalių vienas nuo kito, o visada vartoti kartu, natūraliai subalansuotomis proporcijomis ir su gyvomis ląstelėmis. Jie niekada neturėtų kalbėti apie atskirų maistinių sudedamųjų dalių naudingumą, bet turėtų pabrėž ti jų būtinumą; kaip mes laikome benzino grynumą ne tik naudingu lėktuvui, bet ir būtinu. Jie niekada neturėtų kalbėti apie kokių nors konkrečių vitaminų naudą, bet turėtų pabrėž ti pavojus, kurie gali sutrikdyti jų vientisumą ir juos sunaikinti.

Apskritai, visą mitybos mokslą galima apibendrinti dviem pagrindiniais punktais ir padaryti tai visai žmonijai:

1. Žmogaus mityba turėtų būti sudaryta tik iš gyvų ląstelių. Tik tie maisto produktai, kuriuos sudaro gyvos ląstelės, turi visas savybes, būtinas žmogaus organizmo poreikiams patenkinti. Žmogus nėra nekrofagas. Jis negalėjo būti mėsėdis, kaip pagauti musę ore ir praryti ją gyvą arba suplėšyti grobį į gabalus kaip laukinį žvėrį ir praryti jį su visais jo viduriais ir kaulais.

2.Gamtoje yra ir įprastų, ir pasirenkamų daržovių kūnų. Tobuliausi ir labiausiai maitinantys daržovių kūnai yra geresnių rūšių vaisiai, žalios daržovės, javai ir šaknys.

Valgydamas termiškai apdorotą maistą, žmogus sumažina savo apetitą trimis iš keturių rūšių iš sigimusių medžiagų ir atima iš savo organizmo tūkstančius kitų būtinų sudedamųjų dalių. Ryškus šio teiginio įrodymas yra tai, kad tarp tūkstančių medicininių receptų sunku rasti vieną, kuriame nebūtų nurodytas koks nors vitaminas ar kita, tačiau vargu ar sutiksite receptą, kuriame būtų minimi baltymų, riebalų ir angliavandenių pavadinimai.

Trumpai tariant, žmogus džiaugiasi puikia sveikata, kai maitinasi tik žaliu veganišku maistu, jis serga tiek, kad valgo termiškai apdorotą maistą, o miršta, kai laikosi tik tokios dietos.

Kaip gimsta ligos

Paimkime liauką, kurią sudaro milijardai ląstelių. Šios ląstelės yra įvairių rūšių, kurių kiekviena turi savo specifinę funkciją arba pareigą. Taigi, yra raumenų ląstelės ir epitelio ląstelės, yra nervų ląstelės ir ląstelės, skirtos daugeliui kitų tikslų. Tačiau pagrindinė bet kurios liaukos ląstelių funkcija yra skysčių sekrecija.

Virtą maistą valgančio žmogaus liaukos turi pilną ląstelių komplektą, galbūt net daugiau, bet tik ketvirtadalis ar penktadalis jų tinka bet kokiam naudingam darbui, ir tai ne visai pakankamai. Baltymas

vien tik negyvi gyvūniniai baltymai, kuriuos trumparegiai laiko tobula statybine medž iaga, gali sukurti tik paprasčiausią beformės, neveiksnios ir nenaudingos primityvaus tipo ląstelės struktūrą. Savo struktūra š ios ląstelės primena tuos primityvius elementariausius organizmus, kurie pirmą kartą pasirodė ž emėje ankstyviausiuose evoliucinio vystymosi etapuose ir buvo pagaminti naudojant į prasčiausias statybines medž iagas: baltymus, riebalus ir angliavandenius.

Tačiau per ateinančius milijonus amž ių š ie primityvūs vienaląsčiai organizmai patyrė ilgą evoliucijos procesą, pasitelkdami aukš čiausios kokybės maistines medž iagas, ty mums ž inomus ir než inomus vitaminus ir mineralus. Per tą evoliuciją jie sukūrė ir pagimdė į vairius sudėtingesnius organizmus. Galime pamatyti trumpą š io istorinio organizmų vystymosi gyvūno embrione apibendrinimą nuo jo apvaisinimo iki visiš ko iš sivystymo. Tas pats procesas kartojasi atskirų ž mogaus ląstelių vystymosi metu.

Tam tikroje liaukoje kiekviena specializuota ląstelė turi tam tikrus mechanizmus, kuriuos galima organizuoti ir į gauti aktyviam darbui tik tiekiant specialias maistines sudedamąsias dalis. Dabar tų mechanizmų gamybinėms funkcijoms reikalingas ž aliavas gali gauti tik ž aliaviniai maisto produktai. Jokia bitė negali pagaminti medaus iš virtų gėlių nektaro!

Kai specialios sudedamosios dalys nepatenka į ląstelę pakankamu kiekiu, jos vystymasis sulėtėja arba gali net sustoti. Taip atsiranda į vairių sergančių ląstelių, tokių kaip riebalinės, anaplastinės, piktybinės ar vėž inės ląstelės, makrofagai, megakariocitai, polikar

Taigi, ne tik dauguma atitinkamos liaukos ląstelių pasiekti specializaciją (diferenciaciją), bet ir skysčių sekrecijai reikalingos ž aliavos nepasiekia tų nedaugelio ląstelių, kurios vis dar iš laiko darbingumą, dėl ko liauka nepajėgia iš laikyti tinkamo gamybos lygio. Būtent tokiu būdu liauka yra

paveiktas ligos. Nepatenkinamai vystytis ir netinkamai funkcionuoti ląstelės gali atsirasti ir visuose kituose organuose bei sistemose, dėl to gali atsirasti atitinkamų ligų.

Kartais taip pažeidžiama tam tikra liauka ar organas kad jo pašalinimas tampa neišvengiamas. Užuot taikę natūraliausias priemones, kad iš pradžių nesunaikintų to organo, vyrai imasi didžiausių pastangų jį pašalinti ir tada didžiuojasi atlikę tokį stebuklą. Žaliam veganui visiškai aišku, kad jokie vaistai negali atkurti normalios išsigimusios ląstelės būklės ir grąžinti jai tinkamo darbingumo.

Žaliavalgis nebijo mikrobų, nes yra apsaugotas prieš juos gamtos jėgomis. Mikrobai negali pakenkti visiškai išsivysčiusioms ir specializuotoms (diferencijuotoms) ląstelėms. Jie skleidžia savo nusikaltimus ant silpnų ir gležnų ląstelių.

Tiesą sakant, valgytojas turi savo egzistavimą dėl tų kelių neapdorotų maisto produktų, kuriuos kartais valgo tik dėl malonumo, neatsižvelgdamas į visą jų svarbą. Kadangi žmogaus organizmas gali išlaikyti savo egzistavimą su neįtikėtinai mažu kiekiu maisto, tų mažų žaliavų maistinių medžiagų pakanka, kad jis kurį laiką išliktų gyvas.

Šiandien net didžiausi mitybos specialistai puvimą ir užterštumą dažniausiai laiko vieninteliais maisto produktų trūkumais. Visą šviežią, švarų ir „gerai paruoštą" maistą jie laiko maistingu, naudingu ir normaliu. Atrodo, kad juose nėra tūkstančių esminių sudedamųjų dalių, jų visai nejaudina. Kai jiems tai primena, jie atsako, kad valgo ir vaisius. Tai beprasmiškiausias atsakymas. Žmogaus organizmo ligos kyla iš paties to, kad maistines sudedamąsias dalis atskiriame vieną nuo kitos, o paskui vartojame atskirai, tarsi atsitiktinai, be jokio tinkamo plano.

Maisto produktų maistinės vertės reikia ieškoti ne veislėje suvartojamų maisto produktų, bet sudėtinių dalių įvairovė

tų maisto produktų. Pati pati į prasčiausia žolė yra turtingesnė savo maistinių medžiagų kiekiu ir visa gausybe patiekalų, patiekiamų prabangiausiuose banketuose. Tai yra mokslo verdiktas.

Ligų profilaktikai vyksta daugybė medikų konferencijų, kuriose, valandų valandas diskutuodami apie antraeilius dalykus, prie gausiai dekoruotų stalų vakarieniauti susirenka žymiausi medicinos mokslo atstovai. Tada, nekreipdami dėmesio į pagrindinius ir pilnai subalansuotus maisto produktus, kurie susiformuoja nuostabioje ligų profilaktikos gamtos laboratorijoje ir kuriuose yra tūkstančiai gyvų medžiagų, jie per indus prisipildo iš sigimusių ir negyvų lavonų. Dar blogiau, kad daugelis jų, laikydami natūralias maistines medžiagas ne visai būtinomis, savo mitybos programą užbaigia kava ir cigaretėmis. Tegul gydytojai atleidžia mane už šį apribojimą, bet šiek tiek apmąstę jie tikrai turi sutikti su manimi, kad tai nėra teisinga mitybos sistema ir kad pats laikas rimtai pagalvoti apie esminį dabartinių klaidingų maitinimo papročių pakeitimą.

Vienu metu kai kuriose Azijos šalyse mirčiai pasmerkti nusikaltėliai buvo maitinami vien tik virta mėsa. Paprastai jie mirdavo per 28-30 dienų, o visiško bado atveju žmogus gali išlikti gyvas net 70 dienų. Tai reiškia, kad virta mėsa ne tik yra prastas maistas, bet ir su joje gaminamais toksinais iš tikrų jų yra nuodai, kurie užmuša žmogų per gana trumpą laiką.

Visuotinai žinoma, kad žmonės, vartojantys per daug šlifuotų ryžių, kenčia nuo avitaminozės, kuri, sukėlus daug kančių, žudo pacientą. Dabar bene svarbiausias beriberio simptomas yra polineuritas, tačiau tai nėra vienintelis ligos simptomas; tai tik vienas iš daugelio simptomų. Taip pat vitamino B1 trūkumas nėra vienintelė šios ligos priežastis, kaip paprastai manoma. Poliruoti ryžiai neturi jokių žinomų ar nežinomų vitaminų. Balta duona ir apskritai visi ruošiniai

iš baltų miltų turi lygiai tokias pačias savybes kaip ir poliruoti ryžiai. Tas pats pasakytina apie dirbtinį cukrų ir skaidytus riebalus, kurie yra tik vienos ar kitos iš tūkstančių maistinių sudedamųjų dalių atstovai.

Pirmiau minėti maisto produktai, sudarantys pagrindinį valgytojo maistą, yra pagrindiniai mirtį sukeliantys veiksniai, tik jie žudo žmogų prisidengdami viduriavimu, infekcinėmis ligomis, reumatu, podagra, skleroze, diabetu, apopleksija, vėžiu ir daugeliu kitų . kitos ligos. Kartais jie žūva būdami vos vienerių metų amžiaus, kartais – sulaukę penkerių , 10, 50 ar 70 metų , priklausomai nuo dviejų kategorijų vartojamų maisto produktų (virti maisto ir žalių maisto produktų) santykinės proporcijos ir paveldimumo laipsnio. individui perduodamas pasipriešinim

Dėl netinkamos mitybos šiais laikais daugelis mamų neturi pieno kūdikiams žindyti, todėl kai kurios maitina savo kūdikius džiovintu pienu, sausainiais, balta duona ir arbata. Visai natūraliai vaikas pradeda išsekti ir išsekti. Tokių ligonių pilnos pasaulio vaikų ligoninės ir vaikų globos namai.

Tokiems vaikams pakanka duoti tik du stiklines vaisių sulčių kasdien, kad per dvi savaites galėtų visiškai atgauti savo sveikatą. Tačiau nuo maisto priklausomi dietologai, nepaisydami vaisių būtinumo, atlieka visokius skausmingus eksperimentus su išsekusiu vaiko kūnu, o iš jo ištraukę paskutinius kraujo lašus, bando jį pamaitinti džiovintu pienu, mėsos ekstraktais. , dirbtiniai vitaminai ir įvairūs vaistai. Kitaip tariant, nepaisydami harmoningos mitybos sudedamųjų dalių pusiausvyros, kurią gausiai suteikia gamta, jie pradeda eksperimentuoti su išsekusiu to vaiko kūnu, naudodami keletą sudedamųjų dalių , apie kurias savo laboratorijose yra įgiję šiek tiek fragmentiškų žinių . Jei tas vaikas kažkaip ar kitaip negaus natūralių maisto produktų , jis tikrai mirs ir tokių mirčių iš tiesų pasitaiko tūkstančiais. Tačiau, kas dar baisiausia, daugelis naivių dietologų neleidžia tokiems vaikams valgyti žalių vaisių , tikėdami, kad jų silpnas skrandis nesugebės jų suvirškinti arba, geriausiu atveju, vaisių klausimą palieka savo nuožiūrai. vaikų tėvai, dėl

tai kaip nereikalinga menkavertė prabanga. Liudykite, kad daugelyje ligoninių rasite mėsos, sausainių, džiovinto pieno, cukraus, arbatos, margarino, ryžių, baltos duonos, dirbtinių vitaminų ir vaistų, kiek tik norite, tačiau nepamatysite nė vieno vaisiams iš spausti prietaiso. sulčių, o vaisių pirkimas net neprivalomas. Iš tokių ligoninių išvežama dešimtys vaikų lavonų, tačiau niekas nenori, kad už tas mirtis atsakinga nenatūrali mitybos sistema.

Apeliuoju į visų gydytojų humanitarinius jausmus. Leisk jiems rimtai apsvarstyti šį klausimą. Klausiu visų universitetų dėstytojų ir visų atsakingų įstaigų bei sveikatos ministerijų kiekvienoje pasaulio šalyje, ar jie rūpinasi savo žmonių sveikata ir gerove, ar ne. Jei taip, jie turi nedelsdami pradėti dirbti. Mano teiginiai yra ne tik hipotezės, o nepaneigiami faktai, kuriuos skaitytojui pateikiu ne eksperimentų su jūrų kiaulytėmis rezultatas, o gyvu savo šeimos ir savo paties pavyzdžiu.

Geriausia priemonė ligų prevencijai ir gydymui, o kartu ir gyvenimo lygio kėlimui yra tai, kad kiekviena sveikatos apsaugos ministerija atidėtų nedidelį biudžetą informacijos skyriams steigti, turint aiškų tikslą atkreipti visuomenės dėmesį. maisto gaminimo, taip pat maisto produktų, kuriuose trūksta vitaminų, daroma žala, ypač balta duona, ryžiai, mėsa, skaidrūs riebalai, cukrus, arbata, kava, alkoholiniai ir nealkoholiniai gėrimai. Tada jie turėtų įtikinti žmones kiek įmanoma sumažinti termiškai apdoroto maisto vartojimą ir palaipsniui keisti savo mitybos įpročius.

Natūralu, kad ne visi žmonės yra protingi, todėl neįmanoma visus iš karto paversti žaliavalgiais, tačiau būtina, kad žmonės nuo pat kūdikystės susipažintų su tinkamomis savo kūno žaliavomis, išsilaisvintų nuo klaidingi ir pavojingi iš ankstiniai nusistatymai, ir turėtų suvokti, kad jiems ir jų vaikams sveikatą ir jėgą suteikia ne vištienos sriuba, ryžiai, kotletai, kiaušiniai ir jautienos kepsnys, o daiginti kviečiai, morkos, pomidorai, riešutai, vynuogės ir kt. Pavyzdžiui, 52 metus valgydamas mėsą ir kitą virtą maistą, praradau visas jėgas ir galėjau

neuž lipti dviem laipteliais neuž dusus; bet š iandien, aš tuonerius metus susilaikęs nuo gaminto maisto, galiu be galo lengvai bėgti į kalnus.

Než inau, kokiais moksliš kais pagrindais š iais laikais daugelyje vaikų globos namų ir darž elių jie atiduoda vaikams dėž utes su sausainiais, kad galėtų padėti sau, kai tik nori.
Tų kenksmingų medž iagų dėž utes vasarą reikėtų pakeisti š viež ių vaisių , morkų , agurkų ir pomidorų krepš eliais, o ž iemą – dž iovintų vaisių krepš eliais, iš kurių vaikams visą valandą leisti valgyti laisvai ir tiek, kiek nori. dienos. Tada visi pamatys, kaip vaikai pagal gamtos dėsnius automatiš kai pradės vartoti vaisius, o ne iš sigimusią maistą, taip savo rankomis už sitikrindami savo sveikatą.

Ž aliavalgystės sistema turėtų būti taikoma visų rūš ių ligoninėse Pacientai ir visuomenė turėtų būti informuojami apie gautus rezultatus. Vieš uosiuose restoranuose gali būti padarytos labai naudingos reformos. Visiš kai neatimant iš priklausomų maisto produktų „malonumų “ ruoš iamų patiekalų , nors ir mirtinų , kol kas galima jų kiekį sumaž inti bent 50 procentų , o nuostolius pakeisti š viež iomis salotomis ir ž aliais kompotais, o daugybė sezono vaisių veislių . Taip ne tik maistas taps į vairesnis ir malonesnis, bet ir stiprės ž monių sveikata, o valstybės ūkyje bus sutaupyta nemaž ai.

Kai visuomenė bus supaž indinta su termiš kai apdoroto maisto daroma ž ala, ji stengsis jos iš vengti. Taip pat bus rasta daug protingų ž monių , kurie, paskandindami savo priklausomybės balsą, seks mūsų pavyzdž iu ir visavertiš kai valgydami už sitikrins puikią savo ir savo š eimų sveikatą. Ž monės, praradę visas viltis pasveikti arba subjauroti nenatūralaus kūniš kumo, supras, kad griež tai laikydamiesi ž alio valgymo, vos per kelis mėnesius jie galės pasiekti tokią sveikatą, apie kurią visada svajojo.

Žmonės išleidžia daugybę knygų, kad parodytų terapiją atskirų vaisių ir daržovių, pavyzdžiui, vynuogių, datulių, obuolių, organų, svogūnų ar ridikėlių, savybes ir, kurdami specialius jų vartojimo būdus, į tas operacijas bandoma pritraukti mokslinės veiklos panašumą. Tiesą sakant, visos valgomos žalių augalų rūšys yra puikios maistinės medžiagos ir turi tas pačias savybes. Kad ir kokia liga žmogus sirgtų, jos patenkina organizmo poreikius, reguliuoja organų funkcijas, atkuria ligonio sveikatą. Informacija apie tokias tiesas visuomenei turėtų būti teikiama nemokamai, nes nežmoniška gauti pinigus už tokius patarimus.

Virto valgytojo dietologija kupina lemtingų prieštaravimų. Daugeliu atvejų kenksmingi maisto produktai rekomenduojami kaip naudingi, o gana būtini – kaip kenksmingi ir yra griežtai draudžiami. Taip yra todėl, kad valgytojų, valgančių maistą, patirtis pagrįsta tiesioginiu, akivaizdžiu ir prieštaringu maisto produktų poveikiu bei klaidingais laboratorijoje atliktais skaičiavimais. Milijonai nekaltų žmonių žūva dėl tų prieštaringų ir klaidingų skaičiavimų.

Patikimiausias vadovas yra esminė ir tobula žaliavalgio patirtis, dėl kurios visos medicinos moksle, apskritai, o ypač dietologijoje egzistuojančios klaidos, prieštaravimai ir nesusipratimai iškeliami į dienos šviesą ir vieną kartą ištaisomi. visiems. Tos patirties pavyzdžius reikia dauginti toli ir su gautais rezultatais supažindinti visą žmoniją.

Blogiausias nusikaltimas yra pripratinti naujagimį prie virtų produktų

Kai visiems tampa aišku, kad valgymas termiškai apdorotas yra nenatūralus įprotis, kad tai yra visų žmonių ligų priežastis ir kad tai yra tokia baisi priklausomybė, kad kai žmogus patenka į jo negailestingą gniaužtą, auka retai kada gali išsilaisvinti. save vėl iš jo gniaužtų. Kokią teisę turi protingas žmogus įvesti jį į žmogaus organizmą

nekaltas naujagimis savo rankomis? Kokią teisę ji turi niokoti savo mažo kūdikio organus maistu, kuris buvo sudegintas, sunaikintas, nužudytas ant ugnies? Ar tai ne pats negailestingiausias iš visų nusikaltimų, ar iš tikrųjų tai nėra žmogžudystė, žiaurus nusikaltimas? Aš pats tokiu būdu savo rankomis nužudžiau du savo mylimus vaikus ir puikiai suprantu nusikaltimo milžinišką kumą.

Tiesą sakant, visi nuo maisto priklausomi tėvai yra filicidai. Dabartyje amžiuje niekas nemiršta natūralia mirtimi. Visos mirtys yra ligų, kurias sukelia virtas maistas, pasekmė, o žmonės, mokantys vaikus valgyti virtą maistą, yra jų tėvai. Maistas valgantys tėvai turi visiškai suvokti, kad atsakomybė už kiekvieną jų vaikų ligą ir sutrikimą gula ant jų pačių pečių. Prieš tęsdami savo įprastą klaidingą kursą, jie turi rimčiausiai pasverti šį klausimą.
Kiekvieno vėžio ar širdies smūgio pamatas padedamas pirmu kąsniu paruošto maisto, duodamo kūdikiui, net ir tada, kai liga pasireiškia pačiame vyresniame amžiuje.

Galima ginčytis, kad suaugusiems žmonėms sunku visiškai atimti pagamintą maistą. Labai gerai, tokiu atveju leiskite jiems išlikti prie savo žalingų įpročių iki galo. Tačiau kas verčia juos deginti neatsiejamas kūdikio žaliavas, sunaikinti, atimti iš jų svarbiausias sudedamąsias dalis, paversti jas kenksmingomis medžiagomis ir duoti kūdikiui? Šis nežmoniškas elgesys su nekaltais vaikais, šis barbarizmas tikrai turi liautis.

Nėra mokslo taisyklės, kuri neleistų tėvams vietoj baltos duonos, poliruotų ryžių ar makaronų duoti vaikui daigintų kviečių; šviežios morkų, apelsinų, vynuogių ir obuolių sultys vietoj džiovinto pieno; žali vaisiai vietoj kompoto; vietoj mėsos ir riebalų graikiniai riešutai, migdolai, daigintos pupelės ir žirniai. Valgydamas žalią maistą vaikas gyvena sveiką, laimingą, ilgą gyvenimą, o alternatyvi mityba priveda prie ligų ir ankstyvos mirties. Galite būti ramūs, kad vaikas visa siela trokšta žalio maisto. Jis reikalauja, kad žaliavas gautų nepažeistas ir jis turi neginčijamą teisę į jas.

Gydytojas arba sveiko proto ir sąž inės nestokojantys tėvai turi elgtis atitinkamai, be jokių dvejonių .

Kai trijų ar keturių mėnesių amž iaus kūdikio organai prasideda operuoti netaisyklingai, trumparegis gydytojas vietoj tūkstančių ant ugnies sudegusių medž iagų iš raš o dviejų ar trijų rūš ių dirbtinių vitaminų , o daugiausiai rekomenduoja kaip savotiš ką vaistą kelis pamatuotus š aukš tus vaisių . sulčių , taip nuramindamas tiek savo, tiek kūdikio tėvų sąž inę. Kodėl vaikas turi kentėti nuo vitaminų trūkumo, jei mama savo rankomis nesunaikina natūraliuose maisto produktuose esančių vitaminų ?

Akimirkai už merkime akis ir visapusiš kai pavaizduokime gamtos daromą stebuklą. Kai tik per burną į ž mogaus organizmo gamyklą į vedame vieną kviečių grūdą, organizmas tuos grūdus paima, suskaido ir paskirsto po visą kūną. Tūkstančiai skirtingų medž iagų , susitelkusių tuose grūduose, juda į visas puses ir kiekviena iš jų atlieka savo pareigą. Taigi į vairios maistinės kviečių grūdo sudedamosios dalys atlieka deš imtis tūkstančių skirtingų už duočių ir atlieka biologines organizmo funkcijas be jokių gedimų ar trūkumų .

Bet kas atsitinka, kai į skrandį į dedame kąsnelį balta duona? Jis be tikslo priverčia skrandį dirbti; jis sudeginamas ir paverčiamas nenaudinga š iluma arba, geriausiu atveju, už deda kelias be skiedinio plytas ar akmenis ant kai kurių niūrių , bevertių ląstelių . Grynus kviečius maitinančio ž mogaus š irdis yra tvirta ir stipri kaip kukurūzo grūdas, o baltą duoną valgančio ž mogaus š irdis yra tokia pat silpna ir trapi kaip duona, kurią jis vartoja. Tai liudija nuolat didėjantį š irdies nepakankamumo atvejų skaičių .

Ar per kaž kokį stebuklą š iandien visas pasaulis susivoks ir pritaikyti ž alio valgymo praktiką, iš skyrus kai kuriuos konkrečius atvejus, kai jų ligos yra per daug paž engusios, per ateinančius tris ar keturis deš imtmečius ankstyvos mirties nebus, kol pagyvens.

ž monių sulaukia ypatingos senatvės. Iš tikrų jų mirčių , sukeltų valgant maistą, skaičius kelis kartus virš ija tas, kurios į vyksta per didž iausius karus.

Kiekvieno bejėgio vaiko vardu vėl kreipiuosi į visus mokslininkus, Mokantys vyrai, tautų lyderiai, sveikatos apsaugos ministerijų vadovai, tėvai ir geraš irdž iai vyrai visame pasaulyje, kad nedelsiant nutrauktų tą baisų nusikaltimą prieš maž us vaikus. Kiekviena delsimo diena kainuoja tūkstančius nekaltų gyvybių . Suaugę ž monės yra laisvi paaukoti savo gyvybes lemtingiems gaminto maisto malonumams ir taip nusiž udyti, bet kas suteikėjiems teisę ž udyti savo vargš us vaikus, ypač dėl to, kad tas maistas toli graž u neteikia jiems jokio malonumo, o tik sotumą. vaikai su pasibjaurėjimu? Beprasmiš ka ginčytis, kad už augęs vaikas matys valgant kitus, o tada ir pats pajus norą valgyti. Visų pirma, toks barbarizmas kaip virtas valgymas negali trukti ilgai ir galime drąsiai laukti ankstyvos ž alio valgymo pergalės. Tada yra milijonai ž monių , kurie mato kitų alkoholizmą ar priklausomybę nuo narkotikų , tačiau laikosi atokiau nuo tokių ydų . Mano vaikui jau 6 metai

(Tai reiš kia 1963 m., kai buvo paraš yta š i knygos dalis) ir ji

gali viską suprasti; ji mato kitų ž monių valgomą pagamintą maistą, bet pati juo bjaurisi visa siela. Kuris opijaus narkomanas moko savo kūdikį nuo pat lopš io į gyti narkomanijos į pročio?
Koks sveikas protas skatina vyrą paaukoti savo sūnų ir padaryti jį ankstyvu savo bjaurių į pročių palydovu, kad būtų galima nubausti ir iš saugoti savo asmenines priklausomybes? Tegul tėvai pirmiausia už augina sveiką vaiką pagal gamtos dėsnius, o tada, kai jis paaugs, tegul palieka jo tolesnį elgesį laisva valia, kaip ir visų kitų ydų atveju.

Perskaitęs š ias eilutes joks protingas tėvas negali rasti pateisinimo tuo, kad kitos institucijos davėvisiš kai kitokius patarimus. Jei ji ir toliau ignoruos tiesos balsą, ji turi prisiimti atsakomybę už savo vaiko sveikatos sugadinimą ir pakenkimą jo ateičiai. Ž mogus turi neturėti elementariausio sprendimo pakeisti 10 000 medž iagų nulinėmis medž iagomis, gyvas ląsteles negyvomis ląstelėmis, visiš kai subalansuotas ž aliavas degeneruota medž iaga, natūralia.

maistinės medž iagos – nenatūralios maistinės medž iagos, daigintus kviečiai – balta duona, ž alieji ž irneliai – mėsa, o š viež i vaisiai – uogienė.

Skanūs biologai turi į rodyti, kad gamta turi
Padarė klaidą nepateikdamas mums maisto produktų a
Virta valstybė

Vieš ai kreipiuosi į visus mokslininkus arba patvirtinti mano nuomonę ir paskelbti juos visam pasauliui arba į rodyti, kad natūralų maistą dedant ant ugnies, nepatiriamos jo maistinės sudedamosios dalys ar energijos kiekis; gyvos augalinės ląstelės nemirš ta ir atomų sandara nekeičiama. Be to, jie turi į rodyti, kad kurdami ž mogaus organizmui maistines medž iagas subrendęs padarė klaidą nepateikdamas mums jų su „iš valytais“, termiš kais ar sudegintais maisto produktais, kad operacijos atliekamos gamyklose ir virtuvėse. yra mokslinės priemonės, kuriomis siekiama iš taisyti gamtos klaidas ir kad dirbtiniai ž mogaus sukurti vitaminai turi didesnę maistinę vertę nei gamtoje esantys vitaminai. To nepadarius, jie turi pripaž inti iki š iol padarytas tragiš kas klaidas ir kartą visiems laikams atsisakę ruoš tų valgių , prisiglausti prie visatos iš minties ir nustoti kiš tis į Ž emės gamtos sukurtų natūralių maisto produktų sudėtį . Tegul tie, kurie laiko save mėsos valgytojais, valgo savo mėsą, jei tik gali, š viež ią ir sveiką, kaip tai daro mėsėdž iai ž vėrys, než udydami jos ląstelių ir jokiu būdu jos nesugadindami.

Neturime teisės paž eisti gamtos sukurtų ž aliavų ž mogaus organizmui vientisumo, kai visomis mūsų turimomis mokslinėmis priemonėmis nesugebame sukurti maž iausio vienaląsčio organizmo; kai, pasitelkdami visas mums ž inomas maistines sudedamąsias dalis, negalime dirbtinai pamaitinti organizmo ir iš laikyti jo gyvą; o kai mums vos pavyko atpaž inti tūkstantąją kukurūzo grūdo medž iagų dalį . Tiesa, buvo atlikta daug tyrimų ir padaryta didelė paž anga atpaž į stant į vairias maistines medž iagas ir dėl to daug svarbių maistinių medž iagų .

sudedamosios dalys buvo atrastos, tačiau visi tie atradimai negali būti svarbesni už dirbtinių palydovų iš radimą. Skirtumas tarp dirbtinių vitaminų ir maistinių sudedamų jų dalių , sudarančių kukurūzų grūdus, yra tokios pat kaip ir tarp ž mogaus sukurtų dirbtinių palydovų ir dangaus kūnų , sudarančių visą mūsų galaktikos sistemą. Tačiau dirbtinius palydovus kuriantys mokslininkai niekada nesiryž ta sunaikinti esamų galaktikų ir pakeisti jas naujai jų pačių sukurtais tarpž vaigž diniais kūnais.

Mūsų geriausias kursas yra atidž iai studijuoti gamtos dėsnius gyvūnų ir augalų organizmų evoliucija. Tačiau jokiu būdu neturime atš aukti gamtos darbų ir bandyti jį atkurti varganos liaukų ekstraktų ir dirbtinių vitaminų pagalba.

Kai į dedame bulvės ar čiulpų gabalėlį į sviestą ir pradedame kepti, nuo pat pirmos akimirkos pradedame jo naikinimo procesą. Jis iš karto pradeda š nypš ti, trauktis, ruduoti, o paskui iš dž iūti, o jei dar truputėlį tęsiame operaciją, suanglėja ir virsta neš vankiais pelenais. Tas apetitą keliantis kvapas, kutenantis mūsų š nerves, yra vertingiausių natūralių maisto produktų sudedamų jų dalių kvapas, kuris juokiasi iš mūsų pojūčių ir iš nyksta ore.

Sąvokos „virimas“ ir „kepimas“ neturi būti vartojamos reikš me rengiant, konstruojant ir tobulinant, kaip jie buvo naudojami iki š iol; jie turi būti naudojami, o perteikti ž lugimo, naikinimo, deginimo, ž udymo ar naikinimo jausmą, nes tokiomis operacijomis sunaikiname pačias vertingiausias medž iagas, kurios yra gyvybiš kai svarbios mūsų organizmui ir taip padarome baisiausią nusikaltimą ž monijai. .

Kūdikis nemėgsta ruoš to maisto skonio
Atrodo patrauklus tik maisto priklausomam ž mogui, lygiai taip pat
Opijus atrodo malonus narkomanui

Paprasti ž monės gali manyti, kad būtų ž iauru atimti vaikai mėgaujasi gaminto maisto skonio teikiamu malonumu. Toks

žmonės turėtų suvokti, kad iš tikrųjų virtas maistas nėra skanus; jie atrodo skanūs tik maistui priklausomam žmogui, kaip opijus atrodo malonus narkomanui. Iki šiol niekas negalėjo mums pasakyti šios paprastos tiesos, nes nuo neatmenamų laikų niekas nebuvo laisvas nuo priklausomybės maistui.

Naujagimio organai yra pritaikyti tik žaliavinio maisto sudėčiai. Kūdikis labai mėgsta žalius vaisius ir daržoves.
Jis su didžiausiu pasitenkinimu valgo žalius grūdus, bulves, pupeles, baklažanus, žaliuosius žirnelius ir lęšius, kurie jam labai skanūs, bet neskanūs virtam valgytojui.

Mažas vaikas nejaučia jokio malonumo iš gaminamo maisto skonio; jis jų nekenčia ir vengia visa siela ir su dideliu skausmu ryja tuos nenatūralius maisto produktus. Tačiau vargšas, paprastas tėvas to nesupranta. Ji vadovaujasi tik savo priklausomybe ir, norėdama gerai pamaitinti vaiką, vis tiek primeta jam tą niekšišką maistą į gerklę, kad paverčia vaiką tobulu narkomanu, taip sugadindama jo sveikatą ir laimę.

Per pirmuosius kelerius savo gyvenimo metus kūdikis nešiojasi siaubingą kovoti su nenatūraliais maisto produktais. Tai matyti iš daugybės vaikų negalavimų ir dažnų skrandžio sutrikimų, kuriais kenčia vaikai, taip pat iš didelio kūdikių mirtingumo lygio. Kūdikis yra naujai pastatyta, tobula gamykla. Jis niekada nesusirgs, jei tieksime natūralias maistines medžiagas normaliai jo organų mitybos veiklai.

Visuotinis žalio veganizmo priėmimas yra vienintelis būdas išlaisvinti visus žmoniją nuo ligų prakeiksmo kartą visiems laikams. Žaliavalgystės propagavimas turi prasidėti nuo sergančių žmonių, naujagimių, žmonių, turinčių reikiamos valios ir išminties, ir nuo protingų žaliavalgių vaikų tėvų, kurie privalės pašalinti iš savo namų visus subjauroto maisto pėdsakus, kad neleisti savo vaikams pagundos. Šis pradinis savanoriško susilaikymo nuo gaminto maisto laikotarpis truks iki tos dienos, kai ateis valdžia

savo pojūčius ir nuspręs paskelbti ž alią valgymą privalomu, tokiu būdu priversdamas iš mintingą gamtos valią neiš manančioms, nemokytoms masėms. Ateis laikas, kai ž aliavalgystė į sivyraus visame pasaulyje. Toje palaimingoje ateityje maisto gaminimas bus ž inomas kaip nusikaltimas.

Tariamas sunkumas greitai atsikratyti virto valgymo į pročio neturi būti pasiteisinimas neigti jo daromą ž alą.
Niekas nesistengia pateisinti vagysčių , plėš imų ir ž mogž udysčių , nors iš naikinti š ių pavojingų marų iš ž monių visuomenės nepavyko.
Esminis dalykas yra tai, kad mokslininkai iš principo pripaž intų ir paskelbtų visuomenei, kad maisto gaminimas yra neteisingas, nenatūralus ir pavojingas ir yra tiesioginė ligų priež astis. Antrinis klausimas dėl ž alio valgymo pritaikymo praktiš kai gali būti paliktas tolesnei į vykių eigai.

Virtas valgymas paeiliui pagimdė priklausomybę nuo maisto, ligas, medicinos mokslą ir farmakologiją. Galutinis medicinos mokslo tikslas yra pataisyti ir atnaujinti iš sigimusius ir sugadintus ž mogaus organus. Vietoj medicinos mokslo ž aliavalgis turi savo mokslą arba sveikatą, kurio tikslas – už kirsti kelią aukš čiau paminėtoms degeneracijoms ir už tikrinti sveiką, laimingą, ilgą ir ramų gyvenimą dabartinėms ir ateities kartoms. Visos ligos atsiranda dėl gamtos dėsnių paž eidimo. Ž alias valgymas verčia ž mones gerbti tuos į statymus.

Ž aliavalgystės praktika mano š eimoje

Tai, kad būdamas 60 metų galiu raš yti š ias eilutes, yra dėl to ž alio valgymo. Prieš septynerius ar aš tuonerius metus mano š irdis buvo tokios prastos būklės, kad š irdies smūgis atrodė neiš vengiamas. Aš už gniauž davau kvapą lipdamas kelis laiptelius; Neturėjau jėgų pakelti kibirą vandens. Vidurių už kietėjimas, nevirš kinimas, rėmuo, nemiga, galvos skausmai, pūslės, podagra, sklerozė, aukš tas kraujospūdis, tachikardija, lėtinis bronchitas, hemorojus ir daž ni perš alimai buvo mano gyvenimo palydovai jau seniai. Dėl ž alio valgymo aš atsikračiau visų tų sutrikimų . Visam laikui sumaž inau kraujospūdį nuo 18-20 iki 13, o pulsą nuo 80-90 iki 58-60. Be jokių nuovargio ž enklų ,

Galiu nueiti iki Tadž riš o ir atgal (24 kilometrų atstumas) per keturias valandas, lipti į kalnus kaip ož ka, kelti sunkius lagaminus laiptais, o kai turiu laiko, kaip į prastą kasdienybę, pasivaikš čioju 12 kilometrų . Aš , kaž kada sirgęs lėtiniu bronchitu ir kelis kartus per metus kaip savaime suprantamas, gulėjęs gripu, pastaruosius kelerius metus net nesirgau perš alimu ir visus metus miegojau lauke. ž iemą ir vasarą, nebijodami nei š alčio, nei mikrobų .

Prieš daugelį metų mane iš tiko toks stiprus podagros priepuolis, kad negalėjau paliesti mano didž iojo pirš to sąnariai; š iandien galiu juos sukti iš visų jėgų be maž iausio skausmo ž enklo. Kur pasaulyje buvo gauti panaš ūs rezultatai naudojant atofaną, AKTH, rusmenę, bromidus, jodą, aspiriną, antibiotikus ir tūkstančius kitų vaistų ?

Galima drąsiai tikėtis, kad š irdis, dirbanti 58 dūž ių per minutę greičiu, dirbs daug metų ir jai negresia insultas. Valgant virtą maistą, pavyzdž iui, pulso susilpnėjimą, į vyksta tik tada, kai silpna š irdis, bet mano atveju tai yra natūralus virš kinimo organų darbo reguliarumo rezultatas.

Nepaprastai reikš minga tai, kad kiekvieną kartą, kai bandau perkrauti skrandį kelis kartus virš ijančiu į prastą kiekį natūralių maisto produktų , jie ilgai neuž sibūna skrandyje, o iš karto patenka į ž arnyną ir po kelių valandų palieka organizmą, nepatirdami. bet kokio skilimo ir nesukeldamas menkiausių virš kinimo sutrikimų ar nesukeldamas man jokio diskomforto. Esant tokiai būklei, mano pulsas padaž nėja ne daugiau kaip keturiais ar penkiais dūž iais per minutę, o kai bandau „patenkinti“ pagamintu maistu kaip „paprastas ž mogus“, mano š irdies plakimas iš kart paš oka iki 85–90. ir prireikia dienų , kol skrandis atgauna į prastą lengvumo jausmą.

Kartu su savimi auginu trečią vaiką kaip ž alią valgytoją. Jai jau yra septynerių metų amž iaus mergaitė, tačiau ji niekada neį sidėjo į burną nė kąsnio iš sigimusio maisto. Jos sveikata yra

tobulumo įsikūnijimas. Dabar matau, koks didelis skirtumas tarp žalių valgančių ir nevalgių vaikų. Lengviau užauginti šimtą žalių valgančių vaikų nei vieną valgį valgantį vaiką. Niekada neturime progos jaudintis dėl vaikų negalavimų, tokių kaip šaltkrėtis ir peršalimas, viduriavimas ir vidurių užkietėjimas, ar bėdų dėl to, kad vaikas valgo per daug ar per mažai. Ji yra linksma kaip lekė ir, kai tik nori, eina prie stalo ir padeda valgyti viską, ką mėgsta. Ji groja, dainuoja ir šoka visą dieną be jokių užgaidų ir kaprizų, neverkdama, nesukeldama rūpesčių aplinkiniams.

Ji eina miegoti lygiai 8 valandą vakaro ir, keletą minučių padainavusi sau, užsimerkia ir miega kaip viršūnė iki 6 valandos ryto. Be to, nuostabiausias faktas, kad po kelių pirmų jų mėnesių galime prisiminti tik tris ar keturis atvejus, kai ji pabudo per naktį. Jos miegas toks gilus ir kietas, kad joks triukšmas ar judesys nepriverčia jos pabusti.

Kai kiti vaikai daržėlyje sėda prie pusryčių stalo valgyti duonos ir sūrio, duonos ir sviesto, pyragaičių ir pan., ji išsineša iš namų pasiimtą vaisių maišelį ir ramiai mėgaujasi jais. Kai vykstame pas draugus, ji su visišku abejingumu žiūri į tuos perkrautus arbatos staliukus, aplink kuriuos žmonės susėda ir „mėgaujasi“ visokiais kepiniais ir saldumynais. Ji niekuomet neišreiškia noro, net iš smalsumo, bet kurio iš jų paragauti. Taip turėtų būti auklėjami visi žalią maistą valgantys vaikai.

Mano žmona, kuriai niekada neprimetu savo pažiūrų, palaipsniui pakeitusi savo mitybos sistemą dėl savo vaiko ir sveikatos, dabar tapo visiška valgytoja ir yra gana patenkinta savo būkle. Iš pradžių ji visiškai atsisakė mėsos, o vėliau patiekalų be mėsos sumažino iki vieno ar dviejų per savaitę. Kai vaikas šiek tiek paaugo, jas pakeisdavo kelios kartais paimtos virtos bulvės. Galiausiai ir jų buvo visiškai atsisakyta, kai vieną dieną vaikas paklausė: „Mamyte, nuo ko tas nemalonus kvapas? Po to ji paėmė tik ploną rupios duonos riekelę, kurią kartais valgydavo su graikiniais riešutais, vaikui nematant.* Šiandien ji mato nuostabų žalio valgymo poveikį savo organizmui ir tai nenuostabu,

todėl ji susilaiko nuo visų gaminamų maisto produktų. Ir visa tai buvo padaryta be didelių sunkumų, kai buvo rimtai priimtas sprendimas. Kai namuose nėra pagaminto maisto kvapo, valgyti žaliavą tampa labai paprasta. Taip turėtų eiti visi tie tėvai, kurie vertina savo sveikatą ir myli savo vaikus.

Visi blogi žmogaus įpročiai yra virimo rezultatas

Valgymas

Žaliavalgystė išvarys iš arenos visas kitas ydas, tokias kaip alkoholizmas, tabako rūkymas, priklausomybė nuo narkotikų ir gobšumas. Šios priklausomybės nebegali lydėti žalio valgymo. Šios ydos yra priklausomybės nuo maisto palydovai.

Žaliavalgystės pergale pasaulyje ir tarp tautų pagaliau bus nustatyta ilgalaikė taika. Visi nusikaltimai, neapykanta, priešiškumas, arogancija, pavydas ir apskritai visi blogi žmogaus įpročiai yra virto valgymo palikuonys. Panaikinus virtą valgymą, vyrų aistros nurims, jų protas kils ir gyvenimas taps toks lengvas, kad nebereikės plėšyti vieni kitiems kūno ar parduoti sąžinės už puodų netvarką.

Dietos samprata turėtų apsiriboti Nenatūralios mitybos pakeitimas natūralia Maitinimo būdas

Visiškas valgymas yra vienintelis būdas išvaduoti žmoniją nuo ligų. Pusinės priemonės niekada nedavė ir neduos rezultatų. Esant dabartinėms virto valgymo sąlygoms, visi priimti konkrečių dietų maistinių verčių skaičiavimai turi būti laikomi niekais. Kad ir kokia būtų liga, kai kalbame apie dietą, turime galvoti tik apie žalią ir virtą, natūralų ir nenatūralų, gryną ir išsigimusią. Kasdien per radiją, laikraščius ir įvairiomis kitomis priemonėmis skelbiamos rekomendacijos dėl konkrečių vitaminų, mineralų ir baltymų vartojimo bei informacija apie jų kaloringumą yra visiškai tikslios.

neį gyvendinami, beverčiai ir pavojingi, ypač kai jie pagrį sti narkotikų ir gyvulinio maisto vartojimu.

Svarstydami atskirų maistinių medž iagų savybes, mes neturime visiš kai jaudintis dėl to, kokie konkretūs vitaminai ar kitos sudedamosios dalys yra tam tikroje maistinėje medž iagoje. Tai privalomas visų į vairių sudedamų jų dalių buvimas kiekviename maisto gurkš nyje. Todėl turime pasirūpinti, kad mūsų vartojamame maiste netrūktų nė vienos iš sudedamų jų dalių . Taip yra, kai valgome bet kokį ž alią augalinį maistą, o termiš kai apdorotame maiste jų nėra tūkstančiais.

Š imtmečius tūkstančiai specialistų kūrė dietologiją jų konkretus tyrimas. Tačiau kadangi jie atkreipė dėmesį tik į antrines problemas ir neatsiž velgė į virtuvės gaisro padarytą ž alą, jų tyrimai nedavė norimų rezultatų ir, dar blogiau, dėl daugybės prieš taravimų jie buvo praž ūtingi ž monijai. . Net vegetarai, kurie gali būti laikomi paž angiausiais tarp jų , ne tik toleravo gaisro padarytą ž alą, bet ir susitaikė su baltos duonos bei rafinuoto cukraus naudojimu, kuriuose nėra visų vertingų sudedamų jų dalių . Nepaisant to, reikia pripaž inti, kad į veikdami ž monių priklausomybes vegetarai į veikė stačiausią kelią. Sunkiausias ž ingsnis – susilaikymas nuo mėsos, po kurio bemėsės dietos pakeitimas ž aliais maisto produktais tėra maž as ž ingsnelis, nors būtent š iuo maž u ž ingsneliu jie turi pasiekti galutinį tikslą. Todėl reikia tikėtis, kad į vairių nuomonių vegetarai priims ž alio valgymo principus ir rinksis po ta pačia vėliava, kad padėtų pamatą laimingam gyvenimui, kuris visada buvo ž monijos svajonė.

Kaip dietetikos ekspertas, puikią reputaciją Amerikoje pelnė G. Hauseris. Tačiau net ir Hauseris, lyginant su kitais dietologais, progresyvus, neatsiž velgia į maisto gaminimo ž alą, todėl virtuvėje padarytą ž alą stengiasi atkurti receptais. Trumpam į sivaizduokime, kad jo patarimas

gali pasitarnauti kokiam nors naudingam tikslui. Bet kur yra darbuotojas, ūkio darbininkas ar paprastas ž mogus gatvėje, kad surastų tūkstančio dolerių mokestį, kurį jis turi sumokėti, kad gautų informaciją, kiek juodos melasos turi iš gerti ryte, kiek mielių vakare , ar kiek tūkstančių vienetų konkretaus vitamino jis turi nuryti kasdien?

Tai nėra teisingas pož iūris. Būtina supaž indinti su visumu kuo nuodugniau apgyvendinti pasaulį su neatsiejama ž mogaus organizmo ž aliava, radikaliai pakeisti esamus mitybos į pročius ir nutraukti konkrečių dietų bei individualių vitaminų rekomendacijas.

Mokslininkai ž ino, kad joks ž mogus, maitinantis vien tik duona, š lifuotais ryž iais ar mėsa, negali tikėtis gyventi ilgai. Tačiau paprastas ž mogus to než ino. Jo nuomone, tie maisto produktai puikiai maitinasi. Kaip galime garantuoti, kad dėl susiklosčiusių aplinkybių ar dėl skurdo spaudimo ž mogus neprotingai nemaitins savęs ir savo vaikų vien tais maisto produktais ir dėl to nesugadins savęs? Net pats iš kiliausias mokslininkas, iš manantis visą temą, negali atsispirti savo godumo potraukiui ir suvalgo tiek daug tų prakeiktų medž iagų, kad lėtai, bet už tikrintai nusiž udo ir per anksti nusiž udo. vėž ys ar š irdies priepuolis. Todėl neuž tenka vien propaguoti š ias idėjas knygose; būtina sutelkti tinkamus valstybės organus, siekiant į vesti esminius, planinius ž monių mitybos į pročių pokyčius. Turi būti imtasi aktyvių priemonių, kad būtų palaipsniui apribotas didž iulis maistinių medž iagų š vaistymas ir skatinamas ž alių ir nesuteptų maisto produktų vartojimas. Galutinis kiekvienos rūš ies dietos tikslas yra valgyti ž aliavą, kai ž odis „dieta" praranda savo prasmę ir už leidž ia vietą posakiui NATŪRALI MITA arba INTEGRALIOS Ž aliavos, skirtos Ž MOGAUS GAMYBAI.

Dirbtinių vitaminų ir mineralų naudojimas turi būti

Sustojo

Santykiniai maistinių sudedamųjų dalių kiekiai natūraliuose maisto produktuose labai skiriasi ta prasme, kad vienam miligramui vienos sudedamosios dalies gali būti viena tūkstantoji miligramo dalis antros sudedamosios dalies ir viena milijoninė miligramo dalis trečiosios. Tačiau sudedamoji dalis, sverianti milijoną miligramo, yra tokia pat svarbi žmogaus gamyklai, kaip ir vieną miligramą sverianti sudedamoji dalis. Dabar virimo metu pirmiausia sunaikinamos tos sudedamosios dalys, kurios yra tik nedideliais pėdsakais.

Galima stebėtis, kodėl su tokiomis brokuotomis žaliavomis žmogaus gamykla nenustoja veikti iš karto, kaip darytų įprasta gamykla, o tęsia savo veiklą gana ilgai, todėl žmonės daro klaidingą išvadą, kad tai, kas patenkina jų apetitą, yra mityba. .

Faktas yra tas, kad žmogaus kūnas nėra paprastas gamykla. Tai milžiniškas pasaulis su milijardais gyventojų, nesuskaičiuojama daugybė gamyklų, įvairių organizacijų, sistemų, parduotuvių, rezervų ir t.t. Net jei jis visiškai negauna maisto, jis vis tiek gali išlikti gyvas iki 70 dienų ar net ilgiau, naudodamas savo sukauptas atsargas.

Patekusios į organizmą maistinės medžiagos kraujo terpėje pasiskirsto po visą žmogaus organizmą ir kiekviena ląstelė gauna savo struktūrai ir ypatybei tinkamas medžiagas. Tačiau liaukų ir organų ląstelės nesiima nieko iš keleto išsigimusių sudedamųjų dalių, kurių yra pagamintame maiste tokiomis mažomis atmainomis, kurias galima suskaičiuoti ant pirštų. Jie ir toliau laukia, iš alkę ir nepriteklių, kol šeimininkas nusiteiks ištiesti pirštus, kad padėtų sau gabalėlį svogūno, žalios daržovės ar vaisiaus.

Žmogus nejaučia atskirų ląstelių bado, nes, nepaisant didelio liaukų ir organinių ląstelių alkio, jo skrandis pilnas, priklausomybė patenkinta, jis pats patenkintas. Tačiau dar daugiau turinio yra bevertės, lėkštos ir neaktyvios ląstelės, kurios godžiai ryja „visiškai subalansuotas statybines medžiagas“.

prie jų struktūrų ir „sustiprinti bei sutvirtinti“ kūną didindami jo tūrį .

Dėl š ios priež asties sveikas, stambus ir verž lus ž mogus, turintis 50–60 kilogramų nereikalingų , nenaudingų ląstelių , neturi kelių š imtų gramų aktyvių , specializuotų ląstelių , kuriomis galėtų reguliariai funkcionuoti viena ar kita jo liauka. ir gaminti nepriekaiš tingus gaminius. Kol iš liaukų ir organų neatima paskutinių aktyvių ląstelių likučių , ž mogus sugeba kaž kaip vilkti savo egzistenciją; bet kai jie pagaliau iš naudojami, mirtis tampa neiš vengiama. Tada „sotus“, „stambus“ ir „svarbus“ ž mogus mirš ta badavęs savo liaukas ir organus. Pavyzdž iui, š irdies ląstelės praranda reikiamą galią ir elastingumą normaliam susitraukimui. Tada š irdis bando gelbėti situaciją didindama savo ląstelių skaičių , ko pasekoje ji iš siplečia ląstelėmis, susidarančiomis iš gyvulinių baltymų ir baltos duonos. – Bet iš to jokios naudos, nes š ioms ląstelėms trūksta pajėgumo atlikti bet kokį naudingą darbą ir neilgai trukus organas nustoja plakti.

Mes tiksliai než inome, kiek skirtingų sudedamų jų dalių patenka kviečių grūdų ar bet kurios kitos augalinės dalies gamyba. Paimkime hipotetinį , apytikslį skaičių , tarkime, 10 000. Pagal pačius elementariausius gamtos dėsnius tuomet turėtume samprotauti, kad ž mogaus gamyklai reikalingos ž aliavos susideda iš 10 000 skirtingų medž iagų , o tiekiant š ias medž iagas svarbu ypač pasirūpinti, kad viena ar kita sudedamoji dalis nebūtų nėra. Tai pati natūraliausia sistema, už tikrinanti normalią ž mogaus gamyklos veiklą.

Dabar paž iūrėkime, kaip iš kraipoma š io virto valgymo dieta amž ius yra. Vyrai masiš kai naikina š ias esmines medž iagas ir maitina savo kūnus tik keliomis jų sudedamosiomis dalimis.

Po daugelio metų kruopš taus tyrimo biologai nustato, kad sūryje, svieste, kepenyse ar smegenyse yra tik 1015 rūš ių medž iagų . Galima būtų tikėtis, kad jie prisipaž ins, kad dėl savo ilgo darbo jie iš siaiš kino, kad tokius ir tokius maisto produktus sudaro tik 10–15

subrendusių, nesubalansuotų, nuodus turinčių, išsigimusių ir negyvų medžiagų bei sudedamųjų dalių, sudarančių mūsų žaliavas, nėra 9990 atmainų, todėl šie maisto produktai yra tokie trūkumai, kenksmingi ir pavojingi, kad jų vartoti kaip maisto produktus negalima. bet kas rekomendavo. Tačiau vietoj to jie po vieną nurodo visų medžiagų, kurias pavyko rasti tuose maisto produktuose, pavadinimus, detaliai aprašo jų funkcijas mityboje ir, išvardiję jų savybes, rekomenduoja jas kaip „naudingus" maisto produktus. Jie nė žodžiu neužsimena apie tūkstančių maistinių sudedamųjų dalių nebuvimą, taip pat nekalba apie jų vaidmenį mityboje ar pragaištingus rezultatus, kurie visada atsiranda dėl jų nebuvimo.

Tačiau šie svarstymai yra gana esminiai klausimo aspektai.

Reikia turėti omenyje, kad žaliavos funkcijos yra tokios įvairios maisto produktai organizme, kuriuos net per kažkokį stebuklą žmogus juos visus pažintų, viso gyvenimo neužtektų vien jų apibūdinimui. Vienu iš elementarių mitybos dėsnių turime laikyti tai, kad jokia maistinė sudedamoji dalis negali atlikti tikrosios paskirties, jei ji vartojama atskirai, atskirai nuo visumos.

Kai net garsiausiam mokslininkui nurodoma, kad yra jo valgomoje baltoje duonoje nėra jokių vitaminų, jis nė kiek nedvejodamas atkerta, kad valgo ir vitaminų turinčius maisto produktus. Taip pat pagrįstai mūrininkas gali visą dieną kloti plytas ir pakelti sieną be jokio skiedinio, o tada ginčytis, kad kartais jis naudoja ir skiedinį. Toks yra aklumas, kurį sukelia priklausomybė nuo maisto.

Kas yra balta duona, jei ne krakmolas, cukrus, riebalai, baltymai ir kelių rūšių negyvos druskos – kitaip tariant, tik kelių iš 10 000 sudedamųjų dalių, sudarančių mūsų žaliavą, negyvi pelenai? Kas yra rafinuotas cukrus, jei ne vienas iš aukščiau nurodytų 10 000? Kas yra mėsa, jei ne nuodų turintys baltymai ir kelių išsigimusių sudedamųjų dalių pėdsakai? Tačiau žmogus pripildo savo skrandį šiomis keliomis medžiagomis ir atima iš savo organų tūkstančius tikrai būtinų maistinių medžiagų. Kalbant apie sutrikimus, kurie atsiranda jo organuose, gali susidaryti

kokią nors idėją, apsilankę ligoninėse ar nagrinėdami medicinos vadovėlių iliustracijas. Kaip gali atsirasti tokių siaubingų deformacijų , opų ir opų , jei ne dėl geresnių maistinių medž iagų nebuvimo?

Nors mokslininkai iki š iol atrado tik 40–50 rūš ių iš tūkstančių maistinių sudedamų jų dalių , tų medž iagų , kurios yra ir daugelio kitų medicininių veiklų pagrindas, poveikio apraš ymui skirta didelė medicinos literatūros dalis. Be to, visame pasaulyje iš plito didž iulis prekybos į monių tinklas, gaminantis ir platinantis š ias medž iagas.

Galime gerai į sivaizduoti, kokia bus situacija, jei vietoj tų 40–50 sudedamų jų dalių mokslininkams vieną dieną pavyks rasti 400 ar 500, jau nekalbant apie 4000 ar 5000 rūš ių medž iagų . Atrodo, kad š ių dienų ž mogus prarado savo kūnui reikalingų tikrų ž aliavų vientisumą; arba jomis jis ne iš karto disponuoja, arba jam neį manoma jų gauti. Taigi jis turi ž valgytis į kiekvieną už kampį ir kampelį , kad po vieną juos surastų , kad patenkintų savo organizmo poreikius. Mokslininkai mokslinėmis laiko tik tas medž iagas, kurių formulės jiems ž inomos ir iš spausdintos knygose. Kadangi jie neturi ž inių apie visas kviečių grūdo sudedamų jų dalių formules, jie tame nemato nieko mokslinio. Tai „į prasta“ medž iaga, kuri yra lengvai gaunama, gausu visur ir yra visiems ž inoma. Tačiau visai kas kita, kai pavyksta atrasti naują maistinę sudedamąją dalį ir rasti jos formulę. Tada jis tampa moksliniu; jo atradimas vertinamas kaip didž iulis triumfas medicinos srityje ir, be to, į neš a naujo į karš čio ir entuziazmo į gamyklas, vaistines ir klinikas. Ir visa tai todėl, kad ž mogus nenori atsisakyti baltos duonos.

Kad ir kaip būtų , ž monės pagaliau turi pripaž inti, kad vienintelis būdas atsikratyti ligų yra pirmiausia griež tai apriboti, o tada visiš kai už drausti masinį mūsų maistinių medž iagų naikinimą.

Tuo tikslu atsakingos institucijos turi vykdyti intensyvų vieš inimą ir privalo imtis aktyvių priemonių , kad būtų iš vengta masinio naikinimo

maistinių sudedamųjų dalių. Jie turi gauti naujų patiekalų rūšių iš žalių maisto produktų mišinių ir rekomenduoti juos visuomenei, kurios mitybos įpročiai vėliau palaipsniui keisis. Dėl to ligos, kurios dabar kamuoja žmoniją, bus laipsniškai pašalintos, o mūsų pragyvenimo kaina turės įtakos milžiniškai ekonomikai.

Prieš tapdami žaliavalgiais, mūsų šeima kasdien suvartodavo kilogramą duonos, o dabar kilogramo kviečių mums užtenka nuo aštuonių iki 10 dienų. Laikydamasis baltos duonos dietos jau seniai turėjau būti miręs, bet gyvybę teikiančių kviečių dėka aš vis dar gyvenu ir jaučiuosi tikras, kad gyvensiu dar bent 40-50 metų.

Palyginimas tarp žalio valgymo ir
Valgyti termiškai apdoroti vaikai yra geriausia priemonė patvirtinti žalą, padarytą valgant termiškai apdorotą maistą

Principai pirmiausia turi būti perimti vaikų darželiuose, vaikų namuose, ligoninėse ir restoranuose, o vėliau juos viešinant plačiojoje visuomenėje. Turint tokius aiškius ir nepaneigiamus faktus, kokius pateikiau, reikia tikėtis, kad aiškiai matantys mokslininkai tuoj pat imsis darbo. Bet jei jie nori turėti daugiau konkrečių įrodymų, siūlau tokį testą. Tegul kūdikiai viename iš vaikų globos namų bus suskirstyti į dvi lygias grupes, iš kurių viena turėtų būti maitinama dabartiniais medicinos metodais, kita – auklėjama pagal žalio maitinimosi principus. Tada palyginkite abiejų grupių sveikatą. Neabejoju, kad nuo pat pradžių visam pasauliui bus aišku, kuri iš šių dviejų sistemų) yra tikrai mokslinė ir humanitarinė. Tokie pat rezultatai gali būti gauti pritaikant metodą ligoninės pacientų gydymui.

Daugelis paprastų žmonių gali prieštarauti bandymui, nes yra nuodėminga ar žalinga atlikti tokius „eksperimentus“ su vaikais. Tačiau jei tokie žmonės šiek tiek pamąstys, jie supras, kad tai nėra eksperimentas apsaugoti vaiko gyvybę ir sveikatą maitinant jį visa numatytu grynų maistinių medžiagų rinkiniu.

iš prigimties žmogaus organizmui. Tikrieji eksperimentai yra tie nežmoniški bandymai, atliekami prisidengiant mokslu su keliomis laboratorijoje dar sunkiai atpažįstamomis sintetinių medžiagų atmainomis, dėl kurių milijonai vaikų dar kūdikystėje pasitraukia iš gyvenimo, palikdami tėvams kartėlį . sielvartas. Eksperimentai – tai operacijos, kurios žaidžia su žmonių sveikata 1001 išsigimusiu maisto produktu ir nuodais bei sukuria naujas ligas. Šios ligos juokingai įvardijamos civilizacijos ligomis, nejaučiant jokios gėdos dėl tokios „civilizacijos“ ir neatsižvelgiant į tai, kad sąlygas, kurios pagimdė tokias ligas, galima pavadinti nežinojimu, laukiniškumu ar barbariškumu, bet ne civilizacija.

Mokslo institucijos ir atsakingos valstybės institucijos privalo

Išnagrinėkite žalio valgymo problemą be papildomos informacijos

Delsimas

Aš pasiūliau radikalų ir kartu labai paprastą bei natūralų metodą, kuriuo žmonija bus išlaisvinta nuo bet kokios ligos žemėje. Tai labai svarbus dalykas, į kurį nedelsiant turi atkreipti dėmesį visi mokslininkai, gydytojai, intelektualai ir atsakingos valstybės institucijos. Jie turi arba viešai įrodyti, kad aš klystu savo pažiūrose, ir jas paneigti pagrindiniais eksperimentais, arba patvirtinti savo tiesą ir imtis reikiamų veiksmų, kad jas įgyvendintų. Visų pirma, jei gydytojai parodytų bet kokį abejingumą ar tylėjimą, plačioji visuomenė tai gali suprasti kaip aiškų jų nenoro apsisaugoti nuo ligų atvejį, kad nesumažėtų jų veiklos sritis ar veikla. Asmeniškai aš netikiu, kad tai apskritai tiesa, nes mažai žmonių gali būti tokie negailestingi; bet gydytojai turi pateikti teigiamą įrodymą, kad jie turi aukštesnį ir kilnesnį tikslą nei pinigų uždirbimas, ir kad jų tikslas iš tikrųjų yra tarnavimas mokslui, tarnavimas žmonijai.

Kilnūs, viešai nusiteikę ir altruistiški gydytojai pasiekia savo užsibrėžtą tikslą priimdami žalią valgymą, o nežmoniški, savanaudiški ir geidžiami gydytojai tame mato savo asmeninę netektį. Tariamas sunkumas pakeisti giliai įsišaknijusius papročius gali būti tik menkas pasiteisinimas

už dengti niūrius nedorų ž monių interesus. Ž aliavalgystės atradimas yra geriausia galimybė atskirti kilmingą nuo niekš iš ko, gerą nuo blogio, iš mintingą nuo neiš mintingo.

Nėra didesnės humanitarinės vertės veiklos nei ž alio valgymo propagavimas. Būtina paž adinti visą ž moniją iš jos š imtmečių miego, atverti akis, iš judinti ją iš vangumo ir iš vaduoti iš dabartinio koš maro. Turtingieji turi paaukoti savo pinigus š iam tikslui; intelektualai savo smegenis. Būtina kurti draugijas, steigti klubus, leisti laikraš čius, spausdinti knygas.
Be to, būtina pastatyti erdvias sanatorijas su visais patogumais poilsiui, pramogoms ir sportui, o kelių mėnesių „į kalinimu“ – norint iš gydyti, atjaunėti, iš sivaduoti iš ž alingų prietarų , padėti ir š viesti tiems ž monėms. kuriems trūksta reikiamos informacijos ir valios. Daug naudingiau ir pageidautina skirti pinigų ir energijos š iam tikslui, nei statyti nenaudingus pastatus, kurių mums nereikia, pavyzdž iui, baž nyčias, mokyklas ir ligonines. Ž aliavalgystė yra kontrolinis akmuo, pagal kurį galime patikrinti, kuris intelektualas iš tikrų jų turi laisvą ir nevarž omą sprendimą arba kuris asmuo iš tikrų jų domisi visuomenės sveikata ir gerove. Būtent aukso raidėmis istorija į raš ys tokių ž monių vardus.

Kalbėti tiesą nėra nuodėmė

Kai kurie ž monės kaltina mane aš triu liež uviu. Kai virtus valgytojus vadinu ž udikais, filicidais ir nusikaltėliais, neteikiu kaltinimų ; Aš tik sakau tiesą, kad ir kokia karti tiesa būtų .
Kai mama savo pačios rūpestingomis rankomis pripildo mylimo vaiko burną karš to maisto, ji paž eidž ia kūdikio organus ir veda jį į ligas ir mirtį . Kai gydytojas paruoš ia „maistingų “ ir „lengvai virš kinamų “ patiekalų dietą maž iems vaikams ir

iš raš o dirbtinių vitaminų tabletes darž ovių ir vaisių sąskaita, padaro dar didesnį nusikaltimą.

Kasdien stebiu, kaip keista likimo ironija silpnieji ir sergantieji laiko gydomosiomis medž iagomis tas pačias medž iagas, kurios buvo jų ligų prież astis, ir godž iai jas ryja, o prieš ingai – iš baimės vengia vienintelės. medž iagos (ž aliavos darž ovės ir vaisiai), kurios gali atkurti jų sveikatą vien todėl, kad jie laiko juos savo negalavimų prież astimi. Milijonai gyvybių paaukojami vien dėl š ios mirtinos klaidingos nuomonės. Ž mogus, kuris į siskverbia į visą tragedijos gilumą, niekada negali likti š altas ir abejingas.

Nėra teisinių kliūčių sunaikinti Ž aliavos, skirtos ž mogaus gamyklai

Kai iš ryš kėja nedidelis tinkamos pusiausvyros defektas Apskrities pramonei tiekiamos ž aliavos, atsakingi asmenys apkaltinami aplaidumu ir patraukiami į baudž iamąją bylą, o tie, kurie bjauriausią klastojimą padirba su ž aliavomis, reikalingomis tinkamam ž mogaus gamyklos darbui, daž nai lieka be skonių . Dabartiniame mokslo paž angos amž iuje pats neiš manantis ir kvailiausias ž mogus turi absoliučią teisę ieš koti naujų natūralių maisto produktų degeneravimo būdų , sugalvoti ir siūlyti parduoti pačius juokingiausius maisto produktus. Tačiau ypač keista yra tai, kad didysis mokslininkas, didysis citologas, savo gyvenimą paskyręs gyvų jų ląstelių biologinėms funkcijoms tirti, arba dietologas, kurio pagrindinis gyvenimo tikslas yra susidoroti su ideali dieta ž mogui, perka krūvą tokių iš sigimusių medž iagų ir pasiūlo jas savo ląstelėms, su didž iausiu abejingumu ir nerūpestingumu, vadovaudamasis vien gomurio diktatu.

Iš pirmo ž vilgsnio atrodo neį tikėtina, kad galime iš sivaduoti visų ligų vartojant ž alią maistą. Tačiau pasiūlymo didybė slypi tame, kad „neį tikėtina“ lengvai tampa į gyvendinta realybe. Sunkumai atsikratyti priklausomybės nuo maisto neturi būti laikomi kliūtimi į gyvendinti idealą

ž alias valgymas; prieš ingai, ji turi būti priemonė leidž ianti į vertinti prieš o jėgą ž monijai ir paskatinti mus dėti visas pastangas, kad tokia baisi pabaisa nepatektų į naujagimio organizmą. Net tie ž monės, kuriems sunku patiems atsisakyti gaminamų patiekalų ir vis dar iš lieka ž alingi į pročiai, turi patvirtinti tiesą, o dėl augančios kartos ir ž monijos ateities jie turi kovoti už tos tiesos pergalę skelbdami. ir iš aiš kinti ž alio valgymo principus ir visomis kitomis prieinamomis priemonėmis.

Ž inoma, tiems siauro mąstymo ir atsilikusiems ž monėms kurie yra negrį ž tamai nusiteikę kepto maisto ir vaistų naudai, ž alio valgymo principai yra per daug paž angūs, tačiau š iandien gyvename kosminiame amž iuje, o ne viduramž iais, kai kiekviena progresyvi idėja ar puikus iš radimas buvo persekiojamas daugelį metų . neiš manantis siaubas. Šiandien mums iš keltas ž monių rasės iš likimo arba sunaikinimo klausimas. Dvejojimas yra než moniš kas.

Ž alias valgymas už tikrina didž iulę naudą vieš umoje Ekonomija ir kelia gyvenimo lygį Keletas Laikai

Neį tikėtinas kiekis maistinių medž iagų sunaikinamas ant ugnies ir dėl daugybės lupimo, rafinavimo ir apdorojimo formų . Kaip pavyzdį galima pasakyti, kad 100 gramų daigintų kviečių turi didesnę maistinę vertę nei balta duona, gaunama iš kilogramo kviečių .

Tas pats pasakytina apie visas kitas kukurūzų , ankš tinių augalų , darž ovių ir vaisių veisles. Jei š iandien atsisakysime visų gyvulinės kilmės maisto produktų , pasaulyje už augintos darž ovės galės pačios maitintis kelis kartus daugiau nei dabartiniai pasaulio gyventojai, jei jos bus valgomos ž alios. Tikroji neapdoroto valgymo prasmėtaps dar labiau suprantama, kai pagalvosime apie darbą, laiką ir pinigus, kuriuos ž monės š vaisto naikindami tas maistines medž iagas, o tada atsiž velgsime į viską.

medicinines iš laidas, kurias patiria į vairios sveikatos apsaugos ministerijos ir plačioji visuomenė, tikėdamiesi panaikinti ž alą, kurią mūsų organuose sukėlėtų pačių maistinių medž iagų sunaikinimas. Esu pasirengęs į rodyti savo teiginių teisingumą konkrečiais į rodymais visiems, kurie norės gauti daugiau informacijos š ia tema. Istorija niekada neatleis tiems atsakingiems valdž ios ž monėms, kurie š iuo klausimu rodo abejingumą ir už merkia ausis prieš š ias verkiančias tiesas, kad pateisintų savo asmenines priklausomybes.

Gali būti tik dvi priež astys, kodėl jie atsisako priimti ž alio valgymo principus. Arba jie turi pareikš ti, kad jiems labiau patinka toleruoti ligas, o ne „atimti“ iš ž monijos gaminto maisto „malonumus“ ir atsisakyti galimybės praktiš kai pritaikyti daugybę dėl to pasiektų „mokslo laimėjimų “. daug sunkaus darbo arba, atlikdami mano siūlomus pagrindinius testus, jie turi į rodyti, kad neapdorotas valgymas toli graž u neiš laisvina ž monių nuo ligų , o iš tikrų jų jiems dar labiau kenkia.

Jiems tai bus visiš kai neį manoma padaryti. Iš to iš plaukia, kad jie neturi kitos iš eities, kaip tik pasikliauti savo pirmuoju samprotavimu, kurio ypatingas než moniš kumas yra akivaizdus visiems.

Todėl visų nekaltų vaikų vardu reikalauju, kad ž alio valgymo prieš ininkai pateiktų savo prieš taravimus spaudai, kad jie gautų tinkamą atsakymą, o vieš oji nuomonė turėtų galimybę padaryti reikiamas iš vadas ir pareikš ti savo nuomonę. galutinis ir teisingas verdiktas.

Kiekvienas turi atpaž inti tikrąjį ir neatskiriamą neapdorotą dalyką Jo kūno medž iagos

Kiekvienas ž mogus didž iuojasi vienu iš sudėtingų dalykų gamyklų pasaulyje ir tik jis yra atsakingas už sklandų konkrečios gamyklos darbą. Todėl būtina, kad jis būtų nuodugniai susipaž inęs su tikra, nepriekaiš tinga ir vientisa tos nuostabios gamyklos ž aliava.

Tų ž aliavų vientisumą lemia ne baltymų , riebalų , angliavandenių , vitaminų , mineralų ir kalorijų kiekiai, kuriuos savo mitybos vadovėliuose nurodo š ių dienų biologai. Taip pat neį manoma to nustatyti sudėjus greta ilgus gaminto maisto receptų sąraš us.

Per milijonus ir milijonus metų ir pačiais tiksliausiais skaičiavimais mūsų nuostabi gamta subūrė visas ž mogaus organizmui reikalingas ž aliavas, puikiai jas ir reikiamais kiekiais sujungė, suteikė gyvybę ir sutelkė augaluose. kūnai gyvų ląstelių pavidalu.

Visa mitybos paslaptis slypi tame, kad ląstelės yra negyvos arba gyvos. Jokiomis aplinkybėmis medž iagos, susidedančios iš negyvų ląstelių , negali būti ž mogaus gamyklos ž aliava.

Ž mogus neturėtų prarasti saiko jausmo ir dž iūgauti dėl savo iš radimų , perž engiančių proto ribas. Tiesa, tirdami atskiras mitybos sudedamąsias dalis biologai daug vargo ir padarė daug svarbių atradimų , kurie visiš kai nusipelno mūsų dėkingumo. Tačiau visi tie pasiekimai gali būti laikomi dideliais tik dabartinio techninio ir psichinio ž mogaus iš sivystymo atž vilgiu. Prieš aukš čiausią gamtos iš mintį net ir patys iš kiliausi mokslininkai, turėdami visą savo mokymąsi ir daugybę atradimų , neturi didesnės į ž valgos nei penkerių metų vaikas. Todėl jie neturi teisės sutrikdyti gamtos sukonstruotų ž aliavų harmonijos ir vientisumo ir primesti visuomenei savo vaikiš ką ž inių š lamš tą kaip tobulą mokslą.

Be jokios abejonės, bandant į siskverbti į maisto produktų paslaptis Galutinis mokslininkų tikslas – atpaž inti visas tas maistines sudedamąsias dalis, kurios yra būtinos ž mogaus organizmui, nustatyti jų santykinius kiekius ir jas sujungti. Kitaip tariant, jie nori dirbtinai paruoš ti kviečių ar lęš ių grūdus ir suteikti jam gyvybę. Tačiau tai, ko ž mogus negalėjo gauti po tūkstančius metų nenutrūkstamo darbo, š iandien gamta mums dovanoja neatlygintinai. Ko daugiau norime? Ar mums kyla kokių nors abejonių , derindamos iš mintį

visata, ar priklausomybė nuo mėsos skatina žmogų daryti pačias neįtikėtiniausias kvailystes?

Labai beprasmiška ir pavojingiausia manyti, kad mums reikia daugiau baltymų ar kitų maistinių sudedamųjų dalių, nei yra augalų organizmuose. Jei pastaruosiuose baltymų yra tik nedideli kiekiai, vadinasi, mūsų organizmui daugiau nereikia, nes būtent tokiais kiekiais mūsų organizmas buvo kuriamas ir vystomas per milijonus šimtmečių.

Kai kurie žmonės labai mėgsta nuolat kalbėti apie kūną, Statybinės medžiagos. Jei „visiškai subalansuoti" gyvuliniai baltymai ir „maistingi patiekalai" kiekvienos kartos ūgį galėtų padidinti vos vienu milimetru, šiandien žmogaus ūgis būtų padidėjęs jau keliais metrais.

Masiškai gaminami dirbtiniai vitaminai niekada negali būti mitybos sudedamosios dalys dėl labai akivaizdžios priežasties – gana dažnai per penkias minutes nuo patekimo į žmogaus organizmą jie visiškai sustabdo mūsų organizmo funkcijas; kitaip tariant, jie varo mus į mirtį.

Apgailėtina trumparegystė bet kurį konkretų maisto produktą laikyti konkretaus vitamino ar bet kurios kitos maistinės sudedamosios dalies šaltiniu. Visi organiniai junginiai yra sudaryti iš beveik tų pačių sudedamųjų dalių, tačiau skiriasi savo fizinėmis ir cheminėmis savybėmis, nes skiriasi jų sudėtis ir molekulinė struktūra. Taigi visi žino, kad alkoholiai ir cukrūs susideda iš tų pačių cheminių elementų (anglies, vandenilio ir deguonies), tačiau jie labai skiriasi spalva, skoniu ir išvaizda. Paukščiai laikomi narvuose su vienos rūšies sėklomis ar grūdais, o naminiai gyvūnai dažnai šeriami tik vienos rūšies žole. Tačiau šios būtybės gauna visą baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralų atsargas iš vieno maisto produkto.

Ligų gydymas netikrais vitaminais, destruktyviais antibiotikais ir įvairiais nuodais yra beviltiški eksperimentai, paremti ne etiologiniais ir pagrindiniais samprotavimais, o simptominiais, akivaizdžiais ir prieštaringais duomenimis.

Joks dirbtinis vitaminas negali atkurti nuostabios natūralių vitaminų pusiausvyros, sudegintos ant ugnies; jokie nuodai negali sureguliuoti normalių iš sigimusių organų ir liaukų biologinių funkcijų ; joks antibiotikas negali pakeisti virtuvėje sunaikintų natūralių antibiotikų .

Gyvūnai savo ž aizdas gydo laiž ydami. Jų iš skyros ir seilės pasiž ymi baktericidinėmis savybėmis. Tačiau virto valgančio ž mogaus iš skyros tokių savybių neturi. Ž aliavalgis nuo rimto perš alimo pavojaus apsaugo kvėpavimo takų audinių iš skiriamų sekretų pagalba, o iš virtas valgytojas gamina skreplių ir seilių srautus, bet vis tiek negali atsispirti tam pačiam pavojui.

Virto valgymo amž ius yra tas amž ius, kai atsiranda priklausomybės, Prietarai ir mikrobai vieš patauja

Š iuolaikinė medicina yra apsupta susivėlusiu tuš čių prietarų tinklu. Visa medicininė veikla remiasi simptominiais, akivaizdž iais, apgaulingais ir prieš taringais duomenimis, o svarbiausias ir esminis principas buvo palaidotas už marš tyje. Tai yra faktas, kad EFEKTYVIAM KIEKVIENOS GAMYKLOS VEIKLAMS TAIKOMA VIENODAUS INŽ INIERIAUS NURODYTA INTEGRALIŲ Ž ALIAVŲ TIEKIMO. Š iuo atveju INTEGRALIOS Ž MOGAUS GAMYKLOS Ž ALIAVOS YRA GYVOS AUGALŲ LĄSTELĖS IR NIEKAS KITAS.

Apsvaigęs nuo kelių techninių sėkmių , š ių dienų ž mogus į sivaizduoja save civilizacijos zenite, o iš tikrų jų jis tęsia primityviausią, nenatūraliausią ir baisiausią koš maro gyvenimą.
Paprastai tariant, politikos, ekonomikos, moralės ir sveikatos srityse ž mogaus protą ir jausmus valdo, o jo veiksmus lemia bjaurios priklausomybės ir bergž di prietarai. Pamirš ę esmines ir pagrindines gyvenimo problemas, vyrai perdeda visai nereikš mingus antraeilius dalykus ir paverčia juos gyvybiš kais klausimais, o tada iš š vaisto be galo daug laiko ir iš teklių , kuria.

prieš iš kumą, praliejo kraujo vandenynus ir skleidėvisuotinį griuvėsį bei sunaikinimą.

Praeities istorikai pačiomis bjauriausiomis spalvomis nuspalvino už sienio už kariautojų impostus ir duokles. Tuo tarpu š iandien, perėmus valstybės vairą, civilizuotais ir apsiš vietusiais laikomi vyrai į vairiais į teisintais pretekstais konfiskuoja daugiau nei 90 procentų savo pačių ž monių už darbio, kad patenkintų savo asmenines priklausomybes ir ambicijas. Jie skatina gaminti tabaką, alkoholinius ir nealkoholinius gėrimus, arbatą, kakavą ir kavą – visa tai kenkia ž monių sveikatai, o paskui didž iuojasi iš tų š altinių gaunamomis valdž ios pajamomis. Be to, kvailas š eimos tėvas gali dž iūgauti dėl savo menko cento, kurį už dirbo už svarą, kurį iš š vaistėjo vaikai, ir, kas dar blogiausia, už didelę ž alą, sumenkinusią jų sveikatą.

Tai, kad dabartiniai pasiūlymai ir rekomendacijos dėl atskirų vitaminų ir mineralų neduoda jokių naudingų rezultatų, kad ir kaip matyti iš to, kad, skatinami visagalės priklausomybės, ž monijos mitybos į pročiai pamaž u formuojasi bauginančiu modeliu, kuris skatina pavojingų maisto produktų, kuriuose trūksta vitaminų ir mineralų, gamyba. Be jokio poilsio ir atokvėpio nuolat atsiranda tabako, alkoholinių ir nealkoholinių gėrimų, sausainių, saldumynų, ledų, deš rų, konservų, baltos duonos, margarino ir į vairių kitų pavojingų medž iagų gamybos fabrikai.

Visa tai į rodo tai kasdieniame gyvenime ž monės vadovaujasi ne sveiku protu, o destruktyviomis priklausomybėmis ir tuš čiais prietarais, būdingais maistą valgančiai ž monijai. Šiame pasaulyje egzistuoja daugybėgrupuočių, kurios rūpinasi nereikš mingais ir antraeiliais griež tai riboto intereso klausimais.
Nuo š iol pagrindinėcivilizuoto ž mogaus pareiga turėtų būti skubi ir ryž tinga kampanija prieš priklausomybes ir bet kokio pobūdž io prietarus.
Tai vienintelėpagrindinėpriemonė, kuria ž mogus norės

pasiseks pasiekti tą gausų , ramų , patogų , sveiką, ilgą ir laimingą gyvenimą, kurio jis visada siekė.

Man prieš akis konkretus į rodymas. Nevalgymo būdu Tik aš iš gelbėjau savo gyvybę, bet taip pat iš sivadavau iš visų tų ligų , kurios mane nuolat kankino, ir visiš kai iš variau nuo savęs tą persekiojančią ankstyvos mirties š mėklą. Būdamas 61 metų , kai valgytojai nustoja dirbti ir iš eina į pensiją, atgavau 25 metų jaunuolio sveikatą, jėgas, jėgą ir energiją.

Iš tisus mėnesius dirbu po 16 valandų per dieną, nepatiriu nė menkiausio nuovargio jausmo. Esu visiš kai į sitikinęs, kad vėl nugyvensiu visą valgytojo gyvenimą.

Daž nai sakoma, kad ž mogus turi valgyti, kad gyventų , o ne gyventi, kad valgytų . Dabar atėjo laikas į rodyti, kas yra tie, kurie valgymą laiko priemone tikslui pasiekti, o ne tikslu. Tegul tokie ž monės seka mano pavyzdž iu, ž engia į areną, susikimba rankomis bendram reikalui, kovoja su kiekviena ž mogiš ka priklausomybe ir atveria kelią į naują ir laimingą visos ž monijos gyvenimą.

Šioje knygoje aptariamos temos nėra specializuoti klausimai, kuriuos reikėtų aptarti už už darų durų . Tai klausimai, kurie rūpi visai ž monijai ir turi būti vieš ai svarstyti, kad kiekvienas galėtų atpaž inti tikrąją savo kūno ž aliavą.

Visų tų ž monių , kurie domisi savo ir savo vaikų sveikata, pareiga – pakelti balsą ir reikalauti, kad tie, kurie prieš tarauja ž alio valgymo principams, pateiktų savo kritiką spaudai, kad galėčiau galimybėjiems pateikti tinkamus atsakymus ir taip iš sklaidyti plačiosios visuomenės skepticizmą ž alio valgymo doktrinos atž vilgiu.

Priedas

Mano knygų apie ž alią valgymą skaitytojai daž nai kreipiasi į mane tiek asmeniš kai, tiek raš tu ir teiraujasi iš samios informacijos apie specialią ž alio valgymo dietą. Dabar ž aliavalgis neturi konkrečios programos rytui,

pietus arba vakarienę. Jis valgo kada nori, ką nori ir tiek, kiek reikalauja jo apetitas. Bet kadangi valgytojai, pripratę prie ypatingų valandų ir maitinimo dėsnių, nori, kad ir ž alio valgymo sistema būtų reguliuojama pagal tam tikras taisykles, tegul taip ir būna. Jame nėra ypatingos ž alos.

Ž inoma, vienas ž mogus negali parengti iš samių receptų ir suplanuoti į vairius meniu, į traukiant daug naujų patiekalų. Nesuskaičiuojama daugybė gaminamų patiekalų ir iš sigimusių maisto produktų, kuriuos matome š iandien, buvo sukurti palaipsniui, per tūkstančius metų ir tūkstančių ž monių pastangomis.
Kai ž monės pagaliau į sitikins, kad protingiausias š ėrimo būdas yra ž alias valgymas, per naktį atsiras į vairių pikantiš kų patiekalų.

Su sąlyga, kad ji skirs kelias savaites savo laiko, kurį paprastai skiria maisto gaminimui, kiekviena š eimininkė pagal savo skonį galės paruoš ti daugybę nuostabių naujų patiekalų iš daugybės mums prieinamų ž alių maisto produktų miš inių; ir tai darydama ji kartu praturtins ir bendrą meniu. Paimkime pavyzdž iu savo š eimą.

Po daugybės bandymų priėjau iš vados, kad tokius maisto produktus, kaip grūdai, ankš tiniai augalai, bulvės, baklaž anai ir čiulpai, kurių ž aliavalgiai vartoti narkomanai laiko neį manomu, galima maiš yti į vairiais kiekiais, kad susidarytų tokias pikantiš kas salotas, kokios tiktų. net labiausiai į sitikinęs mėsos narkomanas.

Gausiame vandenyje mirkome kviečius, lęš ius, avinž irnius, pupeles ir kt. Kai jie pradeda dygti per dieną ar dvi, nuplauname juos gėlu vandeniu. Tada nupilame š į vandenį, už dengiame puodą dangčiu ir dedame į vėsią vietą. Tokiomis sąlygomis juos galima valgyti tris ar keturias dienas. Juos taip pat galima valgyti su razinomis, graikiniais rieš utais, datulėmis ir daugybe kitų valgių arba maiš yti su į vairiomis salotomis.

Kai norime ruoš ti salotas, kviečius, lęš ius ir pan.

trintuvas; tada peiliu plonais griežinėliais supjaustome agurkus, pomidorus ir svogūnus, susmulkiname žaliąją papriką ir kelių rūšių žalias daržoves.

Dabar juos visus sumaišome ir įpilame žalio alyvuogių aliejaus, šviežių citrinų sulčių ir šiek tiek šviežio šaltinio vandens. Taip pat galima dėti graikinių riešutų, razinų, datulių ir pan. Santykiniai ingredientų kiekiai priklauso nuo individualaus skonio. Vasarą malonu valgyti tokias salotas su ledu.

Remiantis šių salotų ruošimo metodu, galima paruošti daug įvairių skonių ir išvaizdos salotų, naudojant visų rūšių žalumynus ir įvairias kitas daržoves, tokias kaip špinatai, salotos, baklažanai, burokėliai ir apskritai. , kad ir ką duoda mūsų daržovių sodai, bet esminiai salotų komponentai yra grūdai, ankštiniai augalai ir bulvės.

Šios salotos turi tapti pagrindiniu visos žmonijos maistu. Ši maistinė medžiaga, kuri yra pati visapusiškiausia ir turtingųjų, ir vargšų mityba, turi savo privalumų: ji yra sveika, stiprina, suteikia sotumo, maistinga ir pigi. Tai patiekalas, kuriame yra visi būtini veiksniai ilgam ir sveikam gyvenimui. Tai yra receptas nuo visų ligų. Lėkštės šio patiekalo kartu su trupučiu papildomų vaisių visiškai pakanka patenkinti kasdienius žmogaus poreikius ir tuo pačiu suteikti jam geriausią apsaugą nuo bet kokios ligos.

Atsižvelgiant į santykinį tam tikrų veislių brangumą vaisių, kurių žiemą trūksta, kai kurie žmonės mano, kad tada valgyti žaliavą bus gana brangu. Jie įsivaizduoja, kad žaliavalgis visus metus turi maitintis tik šviežiais vaisiais. Tai, žinoma, netiesa. Yra žmonių, kurie didžiulį patiekalą užbaigia gausiu vaisių kiekiu. Jei tokie žmonės valgys tą vaisių tik su dalimi duonos, kurią paprastai vartoja (bet, žinoma, žalių kviečių), jie bus visiškai patenkinti. Tokiu būdu jie sutaupys ir išlaidų, ir rūpesčių ruošiant virtus patiekalus, arbatą, pyragus ir visokius kitus išsigimusius maisto produktus.

Yra tam tikrų maisto produktų, tokių kaip kviečiai, graikiniai riešutai, šakninės daržovės, kurie randami visais metų laikais, kai jų kainos svyruoja tik nežymiai. Be to, švieži vaisiai gali būti naudojami sezono metu; taigi, kai gausu šilkmedžių, galime maitintis daugiausia šilkmedžiais, taip pat vynuogėmis ir kitais vaisiais.

Žiemą daugelį natūraliai džiovintų vaisių galima pamirkyti šaltame vandenyje, paversti žaliu kompotu ir mėgautis su dideliu malonumu. Į šį kompotą galime įberti riešutų, pistacijų, daigintų kviečių, kardamono ar vanilės miltelių ir kt. Žalias kompotas yra ekonomiškiausias ir kartu maloniausias maistas žiemą.

Valgydami ne tik natūralius graikinius, migdolus, pistacijas ir lazdyno riešutus, sumaišytus su kitais džiovintais vaisiais, galime juos sumalti ir naudoti įvairiais kitais pavidalais, taip pat sumaišyti su žalių daržovių marmuru ar įvairiais kompotais. Pats skaniausias žalio valgytojo saldumynas yra „Halva" arba saldainis iš graikinių riešutų, migdolų ar pistacijų. Šie susmulkinami, pagal skonį pagardinami kardamonu, vanile ar šafranu ir supjaustomi nedideliais kvadratėliais. Ši Halva su didžiausiu pasimėgavimu valgoma su įvairiomis žaliomis daržovėmis. Jį galima įdėti į salotos lapą ir valgyti kaip savotišką sumuštinį. Vanduo, sumaišytas su šviežiomis citrinų sultimis, yra geriausias gėrimas, kurį galima duoti vaikams.

Apibendrinant, vėl reikia priminti skaitytojui labai svarbi aplinkybė, kurią visada reikia turėti omenyje. Pradiniu žalio maisto vartojimo laikotarpiu narkomanai gali patirti įvairių formų diskomfortą, galintį susidaryti įspūdį, kad žalias maistas jiems yra kenksmingas, silpnina ar susargdina. Reikia atsiminti, kad visos esamos klaidingos ir pragaištingos dietologijos sampratos kyla iš tokių akivaizdžių ir prieštaringų įspūdžių. Todėl išoriniai simptomai niekada neturi būti pasiteisinimas palikti darbą pusiau. Būtina palaukti galutinių rezultatų, kurie gali užtrukti kelias savaites ar mėnesius. Tačiau jei virtas maistas kartais maišomas su žaliavomis maistinėmis medžiagomis, rezultatai gali būti labai vėluoti ir neveiksmingi arba visai nepasireikšti.

Jų nemalonumai yra ne kas kita, kaip gydomosios reakcijos, ir jiems parodytu pasiprieš inimu jie galės iš sivaduoti nuo visų ž inomų ir než inomų ligų .

Pats ilgalaikis iš tų nemalonumų , ž inoma, yra potraukis virtas maistas. Tačiau visada reikia turėti omenyje, kad tokiomis aplinkybėmis juntamo „alkio“ impulsus skatina ne normalios ar sveikos ląstelės, o iš sigimusios, nenaudingos ir neveiklios ląstelės bei organizme susikaupę nuodai; kitaip tariant, dėl pačios ligos, kuri eikvoja organizmą. Todėl kaip tik iš tverdami ir atsispirdami tam „alkio“ jausmui, galėsime paš alinti tuos nuodus, atsikratyti bevertių ląstelių , sukaupti reikiamą aktyvių ląstelių komplektą ir kartą visiems laikams už sitikrinti gera sveikata. Kiekviena valanda to „alkio“ yra mūsų kovos su liga pergalė.

Teheranas, 1963 m

***

ANTRA DALIS

Ž mogaus organizmo statyba

Temos, kurias aptariu š ioje knygoje, nėra specializuotos problemos. Tai klausimai, liečiantys visą ž moniją. Jie veikia visus, kurie turi kūnus ir gyvena; jie liečia visus turinčius burną ir valgančius. Todėl visada stengiuosi raš yti kuo paprastesne kalba, savo iš vadas pagrį sti bendrais duomenimis ir argumentais, neuž kimš damas savo raš ymo tokiomis mokslinėmis detalėmis ir nesuprantama terminija, kurios dauguma mano skaitytojų nesupranta. Savo argumentuose aš nesiremiu daugybe akivaizdž ių ir prieš taringų duomenų , gautų laboratorijoje netobulomis priemonėmis, arba, dar blogiau, bet kokiomis klaidingomis prielaidomis, pagrį stomis tokiais duomenimis. Į rodymai, kuriuos pateikiu, yra nepaneigiami gamtos dėsniai ir tokios bendros

patirtį, kurią kiekvienas „individas kiekviename pasaulio kampelyje gali lengvai išbandyti ir patikrinti pats.

Iš tikrųjų žalio valgymo samprata yra tokia paprasta, kad ją galima apibendrinti dviem paprastais sakiniais: žmogaus kūno kūrėjas sukūrė ir atitinkamas žaliavas; Jei tas žaliavas į organizmą pateiksime visas, jų nepažeisdami, žmogaus organizmas visą savo gyvenimą išgyvens, nepasiduodamas jokioms ligoms.

Kiekvienas žmogus, turintis pakankamai aiškaus regėjimo, kad suprastų tikrąją tų dviejų sakinių prasmę, sugalvotų ir apmąstytų, gali nesunkiai suprasti, kokia apgailėtina yra šių dienų žmogaus mitybos sistema. Jis taip pat lengvai mato, kad kovojant su žmonių ligomis šimtmečius žmonės griebdavosi klaidingų ir pavojingų priemonių, be to, visos tos priemonės iš tikrųjų labai mažai susijusios su pagrindinėmis ligų priežastimis. .

Po daugelio metų kruopštaus mokymosi ir pagrindinės asmeninės patirties šiandien I neabejokite, kad natūrali mitybos sistema ne tik išlaisvina žmoniją nuo visų rūšių ligų, bet ir suteikia kiekvienam žmogui nuostabiai ilgą gyvenimą, pripildytą ramybės, laimės ir komforto.

Šiandieninio žmogaus gyvenimas yra baisus košmaras, persekiojamas daugybės nuodėmių, priklausomybių ir ydų. Iš tiesų, reikėtų užpildyti tūkstančius tomų, kad būtų galima iki galo aprašyti visas žmogaus ydas, detaliai išvardinti jo klaidingus maitinimosi įpročius, smulkiai nurodyti piktybinį jo manierų sugadinimą ir galiausiai nurodyti vieną. viena iš įvairių klaidingų kovos su tomis blogybėmis priemonių. Tačiau pagrindinė mūsų problema yra tai, kad kiekvienas žmogus aiškiai žinotų, kaip gimsta ligos ir koks yra radikalus būdas tas ligas išnaikinti kartą visiems laikams.

Visų pirma, būtina žinoti, kaip yra mūsų organizmas sukonstruota ir kas yra mityba.

Kaip žinome, gyvybė mūsų planetoje pirmą kartą pasirodė vienaląsčių organizmų pavidalu. Vėliau tie atskiri vienaląsčiai kūnai bendradarbiavo, kad sudarytų įvairias grupes ir sukurtų daugialąsčius organizmus. Pradinis kelių ląstelių bendradarbiavimas laikui bėgant išsivysto iki tokio masto, kad gimsta gyva būtybė iš daugelio milijardų ląstelių.

Kiekviena atskira ląstelė yra sudėtingas organizmas, bet toks organizmai turi skirtingus vystymosi etapus. Primityviausi vienaląsčiai organizmai buvo elementariausios struktūros amebos, kurios judėjo vandenyje be jokio akivaizdaus tikslo. Vienintelės jų funkcijos buvo ieškoti maisto, valgyti, virškinti ir daugintis per paprastą padalijimą į dvi dalis.

Jie turėjo pradinius virškinimo organus, kurie laikui bėgant vystėsi palaipsniui. Vėlesniame vystymosi etape tos ląstelės susibūrė į grupes, sudarydamos daugialąsčius organizmus. Kitaip tariant, atsisakę savo betikslio atskirto individualizmo gyvenimo, jie pereina į bendradarbiavimo gyvenimą, kur kiekviena ląstelė turi tam tikrą funkciją, kurią turi atlikti bendrame kolektyvinės veiklos modelyje.

Palyginkite individualistinį pirmykščio žmogaus gyvenimą prieš jį netgi galėtų deramai susikalbėti su šiandieninių didžiųjų tautų kooperaciniu gyvenimu, kur kartu dirba atskiros žmonių grupės. Tačiau net ir mūsų pažangioje šių dienų visuomenėje galima rasti nenaudingų, kvailų, parazituojančių ir nusikaltėlių personažų, primenančių mūsų tinginius pirmykščių laikų protėvius. Tačiau tokios būtybės gyvena kartu su nepaprasto talento ir genialumo vyrais.

Tas pats pasakytina ir apie žmogaus kūną, kur nenaudingos parazitinės ląstelės tęsia savo vangų egzistavimą kartu su itin naudingomis ląstelėmis pažangiausioje vystymosi stadijoje. Žmogaus kūnas turi įvairias organizacijas ir įstaigas, kurios vadinamos liaukomis, organais, sistemomis ir pan. Tie organai ir sistemos atlieka savo funkcijas vienu metu tam tikrų specializuotų ląstelių grupių pastangomis. Įdomu pastebėti, kad šios specializuotos ląstelės neatlieka savo specifinių funkcijų specialių instrumentų pagalba ir

lauke pastatyta į ranga; veikiau kiekvienas iš jų per visą savo struktūrą paverčiamas labai sudėtinga gamykla.

Taigi inkstus formuojančios ląstelės aprūpintos specialia drenavimo ir filtravimo į ranga, kurios pagalba jos atsiskiria nuo kraujo ir su š lapimu paš alina organizmui kenksmingus neš varumus ir nuodus; liaukų ląstelės paima reikiamas ž aliavas iš tarpląstelinio skysčio (kurios ž aliavos nėra nėpėdsako termiš kai apdorotame maiste) ir, paversdamos jas hormonais, pristato į organizmą; raumenų ląstelės turi ypatingą susitraukimo jėgą, leidž iančią atlikti kūno judesius ir atlikti sunkų mechaninį darbą; galiausiai nervinės ląstelės maitinamos skaidulų jardais, kurių pagalba smegenų komandos perduodamos visam kūnui. Taigi kiekviena ląstelė, sudaranti ž mogaus kūną, yra sudėtinga tam tikros struktūros gamykla, savo funkcijomis besiskirianti nuo kaimyninių – pradedant nagų , plaukų , kaulų , raumenų ir liaukų ląstelėmis iki smegenų ląstelių .

Be jokios abejonės, būtų buvę labai į domu turėti visą ž inių apie ląstelių sandarą ir visos jose vykstančios veiklos bei procesų prigimtį . Bet net jei per stebuklą ž mogus galėtų prasiskverbti į visas paslėptas ląstelių paslaptis ir į vairias jų funkcijas, joms apraš yti reikėtų už pildyti ne tik tūkstančius, bet milijonus tomų , o kiekvienam iš mūsų prireiktų keliolikos gyvybių . gauti tik pavirš utiniš ką vaizdą apie viską, kas buvo paraš yta.

Ž mogau, prieš ingai nei pretenzingai tvirtina kai kurie pagyrūnai turi labai maž ai informacijos apie visus š iuos dalykus. Su kiekvienu studijų ž ingsniu jis turėjo būti vis labiau į sitikinęs, kad ž inios, kurias jis sugebėjo į gyti, yra be galo maž a dalis to, kas jam vis dar slypi. Vis dėlto, apsvaigęs nuo kelių techninių laimėjimų , š ių dienų ž mogus į sivaizduoja esantis mokslo tobulumo zenite ir be jokios leidimo ar kliūčių savo noru klastoja tą stebuklų stebuklą – ž mogaus organizmą. Tiesą sakant, jis yra toks naiviai į ž ūlus, kad pasitelkdamas pačius baisiausius

sumanymus ir dar baisesniais nuodais jis imasi beprotiš kai beprotiš kų EKSPERIMENTŲ kad iš taisytų sutrikimus, atsiradusius tame organizme. Iš tiesų , iki š iol nieko nepadarė EKSPERIMENTAI, EKSPERIMENTAI IR DAR DAR DAR DAR EKSPERIMENTŲ Be to, jis tuos eksperimentus atlieka ne tik su vargš ais be gynybos gyvūnais, bet ir su savo kūnu, su savo mylimais vaikais, su visa ž monija. JOKIŲ KITŲ PRIEMONIŲ SAVO TIKSLUI PASIEKTI JIS NEMATA.

Tačiau visada turime turėti omenyje nepaneigiamą faktą: ž mogus, neturintis pakankamai ž inių apie į prasto laikrodž io veikimą, niekada neturėtų imtis jo taisyti, nes bijo sugadinti visą mechanizmą paprasčiausiu neteisingu rankos judesiu. Šiuolaikinių mokslininkų eksperimentai su ž mogaus organizmu gali būti lyginami su beprasmiu darbininko, kuris, keletą dienų dirbęs gamykloje, bando iš ardyti ir vėl surinkti techniką, veikimu.

Ūmios ligos atveju gydytojas visada yra gamta, bet iš gydymas priskiriamas vaistų veiksmingumui, o daugeliu atvejų , kai liga tampa mirtina dėl tiesioginio vaistų vartojimo, mirtis visada priskiriama natūraliai ligos eigai. Reikia pabrėž ti, kad sergant lėtinėmis ligomis vaistai, kaip taisyklė, pablogina būklę ir paž eidž ia organizmą.

Ką tuomet turi daryti vyras, kai jo organai pradeda dirbti nereguliariai? Ar yra pasaulyje kas nors, kuris būtų susipaž inęs su visomis ž mogaus kūno detalėmis taip, kaip inž inierius būtų susipaž inęs su visų skirtingų savo gamyklos komponentų detalėmis iki paskutinio varž telio? Ž inoma ne. Kaip jau sakiau aukš čiau, bet kokio mechanizmo remontas gali būti patikėtas tik tam specialistui, kuris turi į gūdž ių ir gebėjimų atskirti visas nurodytos maš inos dalis ir jas vėl sudėti. Tačiau kaip toli ž mogus yra pasiekęs š į tikslą savo kūno atveju!

Ką tada ž mogus turi daryti tokiomis aplinkybėmis? Ar jis turi susidėti rankas ir susitaikyti su nepastoviais savo likimo kaprizais, ar

pritraukti nelaimę į galvą dėl nuolatinių naujų nuodų iš radimo ir su jais atliekamų beprotiš kų eksperimentų ? Nei vienas, nei kitas. Laimei, yra greitas ir itin lengvas būdas, kuriuo ž mogus gali iš sivaduoti nuo visų ligų .

Kai inž inierius stato gamyklą matematiniais metodais skaičiavimais, jis nustato visų tai gamyklai reikalingų ž aliavų kokybę ir kiekį , taip pat rūpestį , kuriuo turi būti pasirūpinta jos technikos eksploatacija ir priež iūra. Tada jis garantuoja tam tikros gamyklos eksploatavimo laiką, jei jo nurodymai bus vykdomi atsargiai.

Kas yra Mityba?

Kaip ir kiekvienas inž inierius atlieka iš samius skaičiavimus, kad nurodytų ž aliavos, būtinos jo suprojektuotai gamyklai, todėl tiksliausiais skaičiavimais nuostabi gamta sukūrė reikiamas ž aliavas visiems gyvūnams, į skaitant ž mones.

Kai norime statyti į prastą gamyklą, pirmiausia pastatome tinkamą pastatą, tada į dedame į jį visą reikalingą techniką ir dinamą, o galiausiai, kad gamykla pradėtų gamybą, aprūpiname ją reikiamu kuru. ir ž aliavos. Kadangi ž mogaus organizmas turi nepaprastai sudėtingą konstrukciją, jo ž aliavos yra atitinkamai sudėtingos ir susideda iš daugybės medž iagų .

Gamta atliko nepaprastai daug darbo ta kryptimi. Visų pirma, paprastai elementų struktūrai ji paruoš ė paprastas statybines medž iagas, kurios skiriasi priklausomai nuo elementų tipo. Taigi plaukų ląstelėms reikia tam tikrų statybinių medž iagų , o nagų ląstelėms – kitos rūš ies. Tas pats pasakytina apie raumenų , liaukų , nervų ir kt. Tačiau tokios paprastos struktūros ląstelės kol kas nenaudingos; dabar kiekvienas iš jų turi būti aprūpintas tinkama į ranga, atitinkančia konkrečią funkciją, kuriai reikia dar daugiau statybinių medž iagų . Pagaliau,

būtina tas ląsteles aprūpinti energija ir aprūpinti reikiama ž aliava produktyvioms liaukų operacijoms.

Savo neblėstančia apvaizda gamta surinko visus tuos medž iagų , kurių skaičius siekia keliasdeš imt tūkstančių . Kiekviena iš š ių medž iagų turi savo tikslų kiekį . Taigi vienos rūš ies medž iagos mums gali prireikti tūkstančio gramų , kitos – tik vieno gramo, trečdalio – tik tūkstantosios gramo dalies. Tokia taisyklė galioja visose gamyklose. Labai svarbu, kad š ios medž iagos visada būtų prieinamos ląstelėse iš anksto nustatytais kiekiais. Visų pirma reikia pasirūpinti, kad jų nebūtų suvestinėje kolekcijoje.

Kiekvienas ž mogus, iš silavinęs ir paprastas, tiek turtingas, tiek vargš as, yra vienintelis savo kūno savininkas ir vienintelis rež isierius, atsakingas už tą stebuklingą vidinių galaktikų pasaulį .

Į domu pastebėti, kad visos gyvos būtybės š ioje Ž emėje, nuo skruzdėlės ar ž virblio prie dramblio, atpaž inkite tą suvestinį rinkinį ir visapusiš kai iš naudokite jį savo mitybos poreikiams tenkinti.

Kad ir kaip būtų paradoksalu, nuo pat civilizacijos auš ros ž mogus vienas, kaip vienintelė iš imtis visame pasaulyje, pasitraukė iš savo jausmų ir visiš kai prarado tų medž iagų , kurios yra būtinos jo gerovei, vientisumą. Štai kodėl jis dieną ir naktį triūsia savo laboratorijose ir tyrimų dirbtuvėse, atlieka į vairiausius bandymus ir eksperimentus, po vieną atranda panaš ias medž iagas, greitai jas gamina savo gamyklose, sugalvoja joms keistus pavadinimus, pila į dėž utes ir butelius. , ir iš sklaido juos po visą pasaulį , kad ž monės galėtų juos praryti ir neliktų alkani. Ir visa tai jie vadina mokslu.

Nesuprasdami, ką daro, mokslininkai į sikiš o arena, nepaisydama gamtos. Apakinti priklausomybių , tie vyrai nesugeba suprasti, kad per milijonus ir milijonus metų ir tiksliausiais skaičiavimais mūsų motina Ž emė savo Apvaizdoje subūrė, susitelkė į augalus ir už pildė visumą.

pasaulis su tomis labai maistingomis sudedamosiomis dalimis, kurias jie tik ką tik pradėjo atpaž inti po vieną.

Visi gyvi organizmai pasaulyje kilę iš tie patys protėviai, tačiau laikui bėgant jie pasuko skirtingomis evoliucijos kryptimis. Anatominis ir fiziologinis skirtumas tarp ž monių ir kitų gyvūnų iš esmės yra labai maž as.

Kaip ir ž mogus, tie gyvūnai taip pat turi š irdį, plaučius, kepenis, inkstus, kraują, kaulus, smegenis ir pan. Jų organams reikia lygiai tų pačių maistinių medž iagų, kaip ir ž mogaus organams. Didž iausia mokslininko biologo klaida buvo per daug laiko ir pastangų sugaiš imas visiš kai antraeilių, menkaverčių ir prieš taringų problemų, dėl kurių jis už kimš o smegenis ir sujaukė protą, tyrimui, už uot pasikliaujant tokiais bendrais faktais ir duomenimis. kokie yra jo ž inioje ir savo ž inias grindž ia iš esmės fundamentalių eksperimentų rezultatais.

Reikėtų atkreipti dėmesį į tai, kad miš ke nuo medž io nuskindamas „prastą" lapą gyvūnas, vartodamas tą „paprastą" lapą, patenkina visus savo organizmo poreikius. Tame viename lape gamta sukoncentravo visas tas medž iagas, kurios būtinos naujoms ląstelėms to gyvūno kūne sukurti; tas ląsteles diferencijuoti, maitinti ir suteikti energijos, galiausiai aprūpinti būtinomis ž aliavomis liaukoms.

Trumpai tariant, š iame lape yra visiš kai subalansuotos ž aliavos gyvūno organizmas; Tas lapas yra tinkama MAISTA gyvūnui.

Visos ž alių darž ovių rūš ys iš esmės susideda iš

Tos pačios sudedamosios dalys

Jei minėtas gyvūnas, nerasdamas ko valgyti, iš skyrus lapą, būtų priverstas iš tisus mėnesius ar metus maitintis tuo vienu maistu, jo organizmas nejaus vitaminų ar kitų maistinių medž iagų trūkumo. Nėra skirtumo, jei

vietoj medž io lapo jis disponuoja kitais augalais.
Svarbu tai, kad maistas, kurį ji vartoja, yra NATŪRALUS IR NEPAVEIKTAS.

Kai prieš arklį ar asilą deda paš aro saiką, jie niekada nesijaudina dėl minties, kad baltymų ar vitaminų kiekis gali būti nepakankamas gyvūnui, nors puikiai ž inome, kad gyvūnams, kaip ir ž monėms, jiems taip pat reikia. visų rūš ių vitaminų , mineralų ir kitų maistinių medž iagų .

Visi aiš kiai mato, kad maisto produktų pasirinkimas, kurį turi tūkstančiai skirtingų rūš ių gyvūnų , yra toks ribotas, kad jie niekada neturi galimybės iš sirinkti, ką mieliau ės. Jie yra į pareigoti gyventi iš kelių rūš ių į prastų maisto produktų , kuriuos galima į sigyti jų artimiausioje kaimynystėje.
Nepaisant to, tarp jų nerandame nė vieno avitaminozės ar kitokio mitybos trūkumo atvejo.

Jei paimsite tų gyvūnų suvartotą maistą į biologų laboratorijas, kiekvienoje iš jų ras po kelias skirtingos kokybės ir kiekio medž iagas. Tada jie jums pasakys, kad tam tikrame augale yra tiek daug baltymų , tiek daug riebalų ir tiek daug vienokių ar kitokių vitaminų . Taigi kiekviename augale jie suraš ys apie 10-15 sudedamų jų dalių , kurias pavyko rasti, ir po vieną atidž iai nustatys jų kiekius. Net ir turtingiausiuose vaisiuose sudedamų jų dalių , kurias pavyko atrasti, skaičius buvo griež tai ribojamas.
Iš tikrų jų tai neį rodo, kad kiekvieną iš tų maisto produktų sudaro tik keliolika jų randamų sudedamų jų dalių ; greičiau tai rodo, kad jų techniniai į gūdž iai ir iš tekliai yra nepakankami, kad būtų galima visapusiš kai iš analizuoti ir kokybiš kai bei kiekybiš kai nustatyti visas sudedamąsias dalis, kurios susibūrė gamtos laboratorijoje tam, kad pagimdytų tam tikrą darž ovės kūną.
Tai reiš kia, kad konkrečiame maisto produkte jie galėjo atrasti tik tas kelias sudedamų jų dalių rūš is; likusieji liko nuo jų paslėpti.

Pagrindinė to priežastis yra tai, kad medžiagos buvo atrastos biologai nėra pagrindinės tų daržovių sudedamosios dalys, bet tai junginiai, kurie skirtingose daržovėse atsiranda įvairiomis formomis. Patekę į gyvūno organizmą, tie junginiai suskaidomi ir vėl sintetinami, kurių metu susidaro nauji junginiai, atitinkantys organizmo poreikius.

VISOS GYVŪNŲ VARTOTOS DARŽOVĖS SUDĖTI IŠ TŲ PAČIŲ PAGRINDINIŲ SUDEDAMŲJŲ DALIS

Iš esmės visos daržovės susideda iš trijų pagrindinių medžiagų klasių. Vienas iš jų – mums visiems pažįstamas vanduo. Žinome, kad negalime gyventi be vandens, ir galime prisiminti, kad gryniausias ir saugiausias mums žinomas vandens šaltinis yra vaisiuose ir daržovėse. Toliau ateina stambioji pašara. Tai medžiaga, kuri sudaro augalinių kūnų karkasą, suteikia jiems formą ir tvirtumą. Grubus pašaras nėra suskaidomas ir nepasisavinamas gyvūnų organuose; jis pašalinamas iš organizmo su išmatomis. Tačiau tai yra būtina gyvūnų dietos sudedamoji dalis. Jei nebūtų stambaus pašaro, o gyvūno suvartotas maistas būtų visiškai suskaidytas ir pasisavinamas, žarnynas neturėtų ką išstumti, o laikui bėgant susitrauktų ir išdžiūtų. Tačiau keista pasakyti, kad daugelis žmonių yra tokie trumparegiai, kad, laikydami stambią pašarą „nevirškinamąja“, sąmoningai pašalina jį iš savo maisto, todėl beveik visa žmonija kenčia nuo vidurių užkietėjimo. Kitaip tariant, pagrindinė vidurių užkietėjimo priežastis yra stambaus pašaro trūkumas dietoje. Tačiau grįžtant prie aptariamos temos, paskutinė iš trijų vaisiuose ir daržovėse esančių medžiagų klasių yra pati maistinė medžiaga, kurią organizmas visiškai virškina ir pasisavina.

Esminiai skirtumai tarp įvairių daržovių atsiranda dėl tų trijų medžiagų klasių santykinio kiekio skirtumų.
Taigi pagrindinis skirtumas tarp paprastosios žolės ir vaisių yra tas, kad pirmoje vietoje vyrauja stambusis pašaras, o vaisius sudaro tik nedidelis stambaus pašaro kiekis, kuriame yra daug koncentruotų maistinių medžiagų ir pakankamas vandens kiekis. Dėl ypatingos struktūros

keturkojai savo virš kinimo organus ir atrajoja geba sutraiš kyti ir sumalti ž olę, iš gauti joje menkai pasklidusias maistines medž iagas, o likusias iš stumti iš savo kūno. Taip kai kuriems gyvūnams pavyksta gauti maisto iš sauso š ieno ar š iaudų ; kupranugaris gali iš laikyti gyvybę ant dykumos erš kėčių , o asilas - ant š iurkš čiausios ž olės.

Iš to galime padaryti svarbią iš vadą, kad visose darž ovėse yra reikalingų maistinių medž iagų gyvuliniams organizmams palaikyti, tik vienose darž ovėse jos atsiranda iš sklaidytos, kitose – labai koncentruotos. Iš natūralių maisto produktų maistingiausi yra graikiniai rieš utai, migdolai, grūdai, ankš tiniai augalai, bulvės, morkos, bananai, vynuogės ir visi kiti vaisiai, po kurių – kitos š aknys, ž olės ir ž alumynai; kitaip tariant, tuos pačius maisto produktus, kuriuos ž mogus iš plėš ė iš kitų gyvūnų burnos ir pasisavino sau. Tačiau, kai tik iš kyla klausimas apie ž alią valgymą, tas pats ž mogus begėdiš kai atkerta: „Kaip aš galiu maitintis be virto maisto? Gėdingesnio posakio pasaulyje nerasi, bet, deja, priklausomybė nuo lavono valgymo taip apakino ž moniją, kad iš tikrų jų tai yra į prastas daugelio ž monių atsakas. Tie, kurie neturi reikiamos patirties, negali suvokti, kokios turtingos ir maistingos yra tos medž iagos ir kiek maž ai jų reikia mūsų kasdieniams poreikiams patenkinti. Mano atveju prireikė metų , kol supratau tiesą. Bet apie tai daugiau pakalbėsiu vėliau.

Tos maistinės sudedamosios dalys, kurios yra koncentruotos medž io vaisiuose, taip pat yra negausios iš sklaidytos jo lapuose, ž ievėje ir š akose. Toks milž iniš kas gyvūnas kaip ž irafa maitinasi maitindamasis medž ių lapais. Kai maž as medž io pumpuras į skiepijamas į kitą medį , jis iš dygsta š akas ir galiausiai duoda atitinkamus v Tai aiš kiai rodo, kad pumpuruose yra visos pagrindinės sudedamosios dalys, būtinos tam tikram vaisiui formuotis.

O kas yra tos pagrindinės sudedamosios dalys? Tai yra atomai, kurie gali būti laikomi maž iausia chemiš kai nedaloma dalele

elemento, kuris gali dalyvauti cheminiuose pokyčiuose, ir molekulių , kurios yra maž iausios elemento ar junginio dalelės, kurios paprastai gali egzistuoti atskirai. Visi valgomieji augalai susideda iš beveik tų pačių elementų , kurių skirtingomis proporcijomis ir iš sidėstymu susidaro į vairūs junginiai, kurie skiriasi vienas nuo kito forma, spalva ir skoniu. Be to, gvazdikėliai ir avys yra visiš kai vienodi. Patekęs į avies skrandį , gvazdikėlis pakeičia savo molekulinę struktūrą ir tampa avimi.

Yra panaš us atitikimas tarp vaisiaus ir ž mogaus.

Visa augalinė ir gyvūninė gyvybė yra ne kas kita, kaip amž inas pasikeitimas ir atomų cirkuliacija. Būtent čia didysis stebuklas ir gamta tvirtina save. Mes į metame į ž emę smulkų grūdelį , ne didesnį už smeigtuko galvą. Po kelių jis lėtai iš dygsta, tada iš dygsta š akų ir lapų , o laikui bėgant duoda vaisių . Vėliau jis paverčiamas karve, arkliu ar ž mogumi, kuris kurį laiką klaidž ioja po š į pasaulį , o paskui grąž ina savo atomus į Ž emę. Ten, veikiami gaivinančios saulės š viesos, tie patys atomai iš naujo atgyja, į juos į kvepia nauja gyvybė ir jie dar kartą paverčiami tais pačiais augalais ir gyvūnais, kad vėl ir vėl tęstų begalinius kūrimo ciklus.

Bet tam, kad iš jos gimtų gyvas organizmas, augalinis kūnas turi būti pilnas ir GYVAS. Be to, jokiu būdu nepakanka, kad maisto produktas būtų tik gyvas; tobulas darž ovių maitinimas turi būti AKTYVUS, o ne mieguistas.

Ilgametė patirtis parodė, kad narvelių paukš čiai nėra patenkinti vien tik dž iovintos sėklos. Su savo sausomis sėklomis jie taip pat reikalauja š viež io maisto. Konkreti tų sėklų ar š viež io maisto į vairovė nėra labai svarbi. Tobulai maitintis galima pasirinkus tam tikrą sėklų ar grūdų veislę ir papildant ją bet kokiais š viež iais darž ovių vaisiais.

Š is faktas leidž ia daryti svarbią iš vadą, kad pats tobuliausias maistas nustoja būti tobulas po to, kai jis š iek tiek iš dž iūvo. Tada

kaip mes galime laikyti maistu tas medž iagas, kurios iš eina iš orkaičių , virtuvių ir riaumojančių maš inų nasrų ?

Nepaisant to, gyvūnų organizmai nepatiria didelės ž alos, kai kelis ž iemos mėnesius jiems netenkama š vież ių maisto produktų . Nes jie kompensuoja trūkumą pavasarį ir vasarą, kai visa gamta vėl atgyja. Gamta juos į vedė į tokį gyvenimo būdą. Dž iovintos sėklos, javai ir ankš tiniai augalai iš tiesų yra gyvi maisto produktai, tačiau jie yra inertiš koje ir ramybės būsenoje. Laimei, juos galima lengvai paž adinti, suaktyvinti ir paversti tobulomis maistinėmis medž iagomis, pamirkius vandenyje ir dieną ar dvi palaikius vėsiame ore. Todėl vartodamas tik daigintus (aktyvintus) grūdus, ž mogus turi galimybę už sitikrinti tobulą mitybą visais metų laikais ir kiekviename Ž emės kampelyje. Tada jis gali panaudoti likusius tūkstančius š vież ių ir apetitą ž adinančių maisto produktų , kad į savo racioną į trauktų į vairovę ir gyvenimą padarytų dar malonesnį .

Gyvybė yra energijos ir materijos organizavimas. Kai norime sukonstruoti maš iną, surenkame visas reikalingas detales pagal brėž inį , o kai tik baigiame paskutinę detalę, maš ina pradeda dirbti. Tas veiksnys, kuris suaktyvina ž mogaus gamyklą, vadinamas siela, kuri, susijungusi su visomis kitomis dalelėmis, už baigia organizmo struktūrą ir pajudina jį .

Tam tikrų baltymų , vitaminų ir
Mineralai ir visos atskiros maistinės sudedamosios dalys
Daugiau neturėtų būti diskusijų pagrindas

Paskutiniame skyriuje matėme, kad visi valgomi darž ovių kūnai susideda iš tie patys elementai ir kad jų cheminės ir fizinės savybės skiriasi dėl jų sudėties ir molekulinės struktūros skirtumų . Deja, biologai ignoravo š į nepaneigiamą faktą ir visą savo mokslą grindė į vairiais sudėtingais junginiais, kuriuos rado maisto produktuose. Apsvaigę nuo jų laboratorijose padarytų atradimų , jie už merkė akis į tą nuostabią gamtos laboratoriją, į kurią pristatome tokį maž ą sėklos grūdelį , kad

vargu ar matomi plika akimi, o mainais per kelias savaites pristatomas tobuliausias maistas, visais atž vilgiais tenkinantis visus mūsų organizmo poreikius. Bet jie arba iš meta tą dosnią gamtos dosnumą, arba ją sudegina ir sunaikina, o po to savo apgailėtinose laboratorijose paruoš ia tam tikras negyvas medž iagas, kurios š iek tiek panaš ios į ją. Šiuos gaminius jie dabar garbina į vairiais vardais ir skaičiais ir naudoja juos visų pirma savo ir savo nekaltų vaikų organams pakenkti.

Taigi, vynuogėse radę keletą skirtingų medž iagų, sako jie kad vynuogėse yra tokių ir tokių sudedamų jų dalių, tarsi jose nieko daugiau nebūtų. Tą patį jie daro su visais natūraliais ir nenatūraliais maisto produktais, o maisto produktas, kuriame jiems pavyksta rasti kurią nors iš tų sudedamų jų dalių, mums rekomenduojamas kaip atitinkamos maistinės medž iagos š altinis. Dėl tokios trumparegystės ž alingiausi maisto produktai pateikiami kaip pilnai subalansuotos mitybos ir atvirkš čiai.

Tiesiog paimkite pieš tuką ir sudarykite sąraš ą medž iagų, kurias biologai aptiko maiste, kurį galima gauti iš karvės: jautienoje, kepenyse, smegenyse, š irdyje, piene, meduje ir sūryje. Dabar paž iūrėkime, ar jie gali aptikti visas tas medž iagas dobiluose, š iauduose ar paprastose kalnų ž olelėse vienoda forma. Ž inoma ne. Tačiau niekas negali paneigti fakto, kad ž aliavos, naudojamos karvės kūnui gaminti, yra būtent tie augalai; tai yra, visa karvė yra suformuota tik iš tų ž olių. Jei gyvulinį maistą laikysime visiš kai pakankamu mėsėdž ių ž vėrių maistu, tai todėl, kad visa grobio skerdena su oda, kaulais, krauju ir mėsa ir, be to, su nepaž eistomis gyvomis ląstelėmis, turi tokią pačią maistinę vertę. prie ž olės. Bet kokia vertė yra pienas, sviestas ar mėsa atskirai? Kiekvienas iš jų turi be galo maž ą paprastosios ž olės vertės dalį, jei ji yra neapdorota. Kalbant apie tai, kas lieka iš tų medž iagų maistinių sudedamų jų dalių po virimo, nereikia stiprinti. Taigi supraskime tikrąją pieno ar mėsos maistinę vertę, kurią š imtmečius š lovino paprasti ž monės!

Taigi galime į vertinti tikrąją visų tų reklamų, kurios puoš ia daugybę dž iovinto ir sutrinto pieno rūš ių skardines ir skardines, vertę.

Teisingumas reikalauja, kad nuo š iol tokių reklamų skleidėjai būtų atvesti ir griež tai nubausti, nes atsakomybė už milijonų vaikų mirtį gula ant jų pečių.

Pripaž į stu, kad ž mogus amž inai trokš ta iš mokti naujų dalykų, į siskverbti į gamtos paslaptis, praplėsti savo ž inių akiratį. Ypač svarbu, kad kiekvienas gamyklos savininkas susipaž intų su savo gamyklai reikalingų ž aliavų paslaptimis.

Tegul mokslininkai tyrinėja keturias savo laboratorijų sienas iki tos dienos, kai pavyks iš auginti augalą iš sėklos, sudarytos tik iš jų dirbtuvėse pagamintų sintetinių komponentų. Tada jų iš mintis bus lygi gamtos iš minčiai. Tačiau mūsų pasaulis jau pilnas tokių sėklų, per kurias gauname tinkamiausią maistą, tenkinantį visus būtiniausius mūsų organizmo poreikius. Toje mityboje nėra nė menkiausio defekto.
Jame netrūksta medž iagos; jokia medž iaga nėra perteklinė; kiekviena sudedamoji dalis turi savo kokybę, kiekį ir funkciją, nulemtą tiksliausiais skaičiavimais.

Jie mums sako, kad reikia vartoti baltymus, nes jie yra naudingi sveikatai. Bet kiek mes turime suvartoti? Ar yra bendrai sutarta mūsų kasdienių poreikių suma? Plytos yra reikalingos pastato statybai, bet tikrai negalime be atodairos krauti plytų ar dėti viena ant kitos be jokio skiedinio.

Į areną į ž engė nauji technikai. Jie persikėlė patyręs daugelio sudėtingų gamyklų inž inierius ir dabar nori patys priž iūrėti ir eksploatuoti tas gamyklas.
Visur atsitiktinai sukrauti ž aliavų fragmentai.
Kiekvienas iš jų atsainiai paima viską, ką gali lengvai paguldyti, ir tiekia gamyklai. Vienas atneš a akmenis, kitas gelež į; trečias neš a molį, ketvirtas – vandenį. Visa tai jie sujungiami be fiksuoto plano ar dizaino, o paskui eina ir atneš a vis daugiau ir daugiau.
Nuolat susidaro daugybė organinių ir neorganinių medž iagų

iš vaizda. Žmogus maitina mašiną sauja tam tikros medžiagos, teigdamas, kad tai naudinga; kitas užpildo ją kibiru antrosios medžiagos, tvirtindamas, kad ji vis tiek naudingesnė. Taip kiekvienas užknisa gamyklą tuo, ką tik įsivaizduoja kaip jos tinkamų žaliavų komponentus. Eksperimentai daromi, begalė eksperimentų. Viena vertus, daugybė kvailų žmonių padegėtas žaliavas; kita vertus, kiekvienas skuba iš rūkstančių pelenų pasiimti, kokius likučius gali, ir paduoti į gamyklos antgalį.

Natūralu, kad gamykla pradeda dirbti nereguliariai. Daugiau nereguliariai gamykla dirba, tuo labiau šie pradedantys specialistai daugina savo pastangas. Jie bėga tai ir taip, kad ieškotų naujų priemonių ir naujų medžiagų. Tame šurmulyje jie trypia, naikina ar sudegina svarbiausias chemines žaliavų sudedamąsias dalis, kurios kartais yra per mažos, kad jas pastebėtų. Pamatę, kad jų pastangos bevaisės, o gamyklos būklė pamažu blogėja, jie eina dar toliau į dykumą ir randa visiškai naujų medžiagų, kurios visiškai nesusijusios su gamyklos žaliavomis. su jų pagalba bando reguliuoti savo gamyklos veiklą. Viena iš tų naujų medžiagų kuriam laikui sustabdo gamyklos klyksmą, kita prislopina jo skvarbų girgždėjimą, trečia sulėtina tam tikrų mechanizmų veikimo greitį, o ketvirta, priešingai, juos dar labiau pagreitina. Šie pokyčiai jiems atrodo geri ženklai; jie šokinėja iš džiaugsmo ir ploja rankomis kaip maži vaikai, o tada pradeda ieškoti „stipresnių ir veiksmingesnių“ medžiagų. Kartais tam tikri gamyklos skyriai iš vis nustoja veikti arba veikia taip nereguliariai, kad kelia pavojų kaimynų saugumui. Būtent tada vyrai parodo didžiausią savo miklumą. Jie sumaniai pašalina ir išmeta tas „nenaudingas“ dalis.

Nenuostabu, kad visos tos pastangos baigiasi visiška nesėkme ir viena po kitos gamyklos per anksti išmetamos iš darbo. Tačiau besiblaškantys inžinieriai nepraranda vilties.

Jie atkakliai atlieka savo beviltiškus eksperimentus, atsisakydami prisiminti tikrąjį tų gamyklų inžinierių, jų prigimtį, kurią jie neigė.

Nuolatinis žmogaus kūno lyginimas su gamykla nėra atliekamas perkeltine prasme. Žmogaus kūnas iš tikrųjų yra gamykla, kaip ir visos kitos gamyklos, tik tuo skirtumu, kad ji yra daug sudėtingesnė nei įprasta gamykla, o jos komponentai yra tokie maži, kad dauguma jų žmogui yra nematomi ir nesuprantami.

Kaip ir aukščiau minėti inžinieriai, mūsų biologai atlieka eksperimentus ant žmonių baisiausiais turimais instrumentais, niekingiausiais maisto produktais, įvairiais sintetiniais preparatais ir visais mirtinais žmonijai žinomais nuodais. Jie skelbia nesibaigiančius sąrašus su nesibaigiančiais medžiagų pavadinimais ir klaidina žmones savo klaidinančiomis rekomendacijomis. Kiekvienas pasiūlo tai, ko nori, kiekvienas sako tai, kas jam šauna į galvą, veikdamas atsitiktinai, vadovaudamasis nykščio taisykle.
Jie pripildo tūkstančius tomų ir užlieja jais pasaulį, griausmina per radiją, spausdina skelbimus laikraščiuose.
Bet viskas, ką jie daro, yra melas, viskas, ką jie sako, prieštarauja.
Jie apibūdina pačią kenksmingiausią medžiagą kaip nepaprastai naudingą, tačiau draudžia naudoti tai, kas būtina. Šiame šleikštulio ir sumaišties mišinyje patys autoriai čiupinėja abejonių ir neryžtingumo labirintą, o jų publika stovi sutrikusi ir suglumusi.
Tuo tarpu, deja, artimiausi mūsų žmonės palieka šį gyvenimą milijonais, be reikalo anksčiau laiko.

Kreipiuosi į visus kilniai nusiteikusius vyrus visame pasaulyje išeiti letargo abejingumo, jei tik dėl savo ir savo artimųjų sveikatos. Tegul jie susikimba rankomis su manimi, kad savo vienybės galia atvertume žmonijai akis, pakeistume dabartinius klaidingus mitybos įpročius ir sustabdytume tas siaubingas žudynes.

Tegul kiekvienas iš mūsų atmerkia akis ir atidžiai stebi šokiruojančius skandalus, kurie gėdą daro šiuolaikinę civilizaciją. Dėl neteisingo mūsų mokslininkų požiūrio į šią sritį įsiveržė pelnytojai ir spekuliantai.
Labiausiai kenksmingi ir labai suklastoti maisto produktai yra laisvai reklamuojami kaip turtingi vitaminų šaltiniai ir yra

atvirai parduodamas visuomenei. Tai sausainiai, saldainiai, gaivieji gėrimai, tokie kaip kokakola ir limonadas, supuvusi mėsa, džiovintas pienas ir tūkstančiai kitų įvairių maisto produktų, kurie visiškai netekę gyvybiškai svarbių maistinių medžiagų ir yra ypač linkę sukelti ligas ir žudyti žmones. Įdomiausios medžiagos surenkamos iš čia ir ten, sumaišomos, supilstomos į skardines ir kartonines dėžutes, paženklintos ilgais, atrodytų, moksliniais augintinių pavadinimais, ir parduodamos patikliems žmonėms kaip „dietiniai“ preparatai nepaprastai brangiai. Šiuolaikinė medicina buvo komercializuota tiek, kad privačios laboratorijos gydytojams moka 50 procentų komisinį mokestį už į jas siunčiamus pacientus. Norint pateikti išsamų visų šių dienų pasaulio korupcijos vaizdą, tektų užpildyti šimtus tomų. Šiuo metu neturiu laiko imtis šios užduoties.

Tuo tarpu biologai tyrimų metu randa tam tikrą vitaminą. Šiek tiek vėliau jie sužino, kad tai ne paprastas junginys, o sudėtingas keliolikos medžiagų kompleksas, kurių kiekvienai jie pasirenka pavadinimą. Palaipsniui jie pastebi, kad tam tikras vitaminas neparodo savo galios, kai nėra kitų, arba pastebi, kad patekus į organizmą viena medžiaga virsta kita ir pan.

Dirbtinių vitaminų poveikis žmogaus organizmui yra akivaizdus ir priešingas. Vyrai be jokio skiedinio kloja namo plytas eilė po eilės ir, norėdami ištaisyti tą klaidą, paruošia didžiulę statinę prastesnio skiedinio ir iš karto pila ant pastato. Prilipęs ant išorinio plytų paviršiaus, tas skiedinys kurį laiką apsaugo pastatą nuo vėjo ir lietaus, tačiau neprasiskverbia į plytų siūles ir, žinoma, niekada nepasiekia vidinių konstrukcijos sluoksnių. Kartais naudojamas per didelis to netikro skiedinio kiekis; tada bet koks pastatas, kurio pamatai šiek tiek drebantys, paprasčiausiai sugriūva. Būtent taip kartais nutinka švirkščiant vitaminus, kai pacientas miršta iškart po injekcijos. Kaip galima laikyti maistine medžiaga medžiagą, kurios mažiausias kiekis užmuša žmogų

penkias minutes nuo jo patekimo į žmogaus kūną? Kada vyrai susiprotės ir atsisakys tokių kvailysčių? Nepaisant daugybės nesėkmių, nusivylimų ir nelaimių, vyrai atkakliai laikosi savo klaidingo ir pragaištingo kurso, atsisakydami trauktis nė žingsnio.

Nuolat pasirodo naujų knygų; prie senų nuolat pridedami nauji sąrašai ir rekomendacijos ir iš gamyklų į vyrų organus nuolat plūsta nesibaigiantis nuodų potvynis. Mityba ir susijusiomis temomis buvo parašyta tūkstančiai tomų, visi su skirtingais požiūriais ir požiūriais, skirtingomis detalėmis ir detalėmis, skirtingais sąrašais ir lentelėmis.

Trumpam manykime, kad knygos parašytos individualiai vitaminai ir kitos maistinės medžiagos, mitybos rekomendacijos ir konkrečių dietų sąrašas yra teisingi. Tada galime susimąstyti, ar tai tikrai praktinė žmonių mitybos sistema ir ar tiems, kurie nori gyventi šiame pasaulyje, liūdna būtinybė visas tas knygas išmokti mintinai. Kas tada atsitiks su milijonais, kurie gyvena kalnuose ir slėniuose, atokiuose kaimuose ir kaimuose ir neturi galimybės susipažinti su tokiais mitybos sąrašais ir lentelėmis? Ar jie turi mirti iš bado?

Ne, geri draugai, pabuskite iš savo abejingumo kančios, nes tai nėra žmogaus gyvenimo būdas. Toks gyvenimas iš tikrųjų yra joks gyvenimas; tai košmaras. Turėtume visiškai ir nedelsiant pakeisti savo požiūrį į mitybos problemas.
Reikėtų nutraukti publikacijas apie atskiras maistines sudedamąsias dalis ir dietas bei nedelsiant nutraukti visų dirbtinių vitaminų ir nuodingų vaistų receptus.

Yra tik vienas būdas išlaisvinti žmoniją iš to košmaro kartą visiems laikams, tai yra radikaliai pakeisti mūsų gyvenimo būdą ir mitybos įpročius. Šiuos įpročius reikia keisti taip, kad teisinga mitybos sistema susilietų ir derėtų su žmogaus gyvenimu. Tada pasirinkimas tarp atskirų maistinių sudedamųjų dalių nebebus naudingas ir žmonės daugiau negalvos apie konkrečias dietas. Tik tokie pilnai subalansuoti

maisto produktai turėtų būti laikomi namuose, nes jų maistinė vertė yra vienoda; kitaip tariant, kiekvienas ž mogaus vartojamas maistas pats savaime turėtų būti visavertis maistas.

Skaitytojai neturi galvoti, kad labai sunku vadovauti visai ž monijai tuo nuostabiu keliu. Tik iš paž iūros taip atrodo. Pats į veikęs visus jo etapus, ž inau, kad tai toli graž u ne sunku, o be galo lengva už duotis, kuriai esu pasiruoš ęs skirti visą savo laiką ir energiją.

Turime sudaryti tokias sąlygas, kurios sudarytų sąlygas sveikai gyventi turtingiems ir vargš ams, dideliems ir maž iems, iš silavinusiems ir paprastiems, neprivalant nuolatos privalomai rinktis iš vartojamų maisto produktų . Tuomet maisto pasirinkimą lems mūsų skonio pojūtis, kurio reikalavimai ir norai bus neklystami gairės renkantis natūralius maisto produktus.

Galų gale galime susimąstyti, ko ir ko siekia biologai jų galutinis tikslas. Galbūt jie patys neturi aiš kios savo galutinio tikslo sampratos, bet aš jiems pasakysiu. Jie bando iš siaiš kinti, kokių medž iagų mūsų organizmui reikia sveikam gyvenimui. Jie nori iš siaiš kinti kiekvieno vitamino ir kiekvieno mineralo tinkamą funkciją mūsų organizme. Jie atranda, kad tam tikras vitaminas skatina mūsų augimą, kitas saugo mus nuo infekcijų , trečias stiprina dantis ir pan. Tačiau, už uot patyrę visas tas bėdas, būtų geriau, jei jie vieną kartą apsilankytų Afrikos dž iunglėse ir paklaustų ten esančių dramblių , kokių kalcio tablečių jie vartojo, kad už augintų stiprų dramblio kaulą, ar kokių baltymų veislių . jie suvartojo tam, kad sukauptų savo didž iulę masę?

Tarkime, kad tūkstančius metų nepaliaujamai dirbę jie pagaliau pasiekia norimą tikslą. Tada jie galės atpaž inti visas sudedamąsias dalis kviečių grūduose ar kitoje augalo kūne ir suprasti visas jų atitinkamų funkcijų mūsų organizme detales. Tačiau tai, ko jie taip nuoš irdž iai ieš ko, jau yra rankose ir taip pat gausu. Taip jie pasiekė savo aukš čiausią lygį

tikslas, pats tikslas, kurį jie vargu ar galėjo tikėtis pasiekti savo laboratorijose po daugybės metų. Ko jie tada daugiau ieško?

Tačiau skaitytojas neturi manyti, kad biologai yra visiškai beprasmiški žmonės. Jie turi priežasčių elgtis taip, kaip elgiasi, ir jų pačių požiūriu tai yra gana stiprios ir įtikinamos priežastys. Nes mokslininkai yra „civilizuoti ir kultūringi" asmenys; jie nėra nei pirmapradžiai žmonės, gyvenantys tamsiuose miškuose, nei gyvenantys raukšlėse ir arklidėse. Tada kaip jie gali atsisakyti baltos duonos, gardžių pyragų ir gardžių pyragaičių ir prisipilti žalių kviečių, kaip primityvūs laukiniai? Žinoma, nesmulkintus ir nesuteptus kviečius paverčiant balta duona ar pyragaičiais, išskyrus negyvą krakmolą ir cukrų, sunaikinamos visos dešimtys tūkstančių maistinių jų sudedamųjų dalių, tačiau atrodo, kad tai jų nejaudina. Jie niekada neleidžia pamiršti, kad negyvas krakmolas ir cukrus taip pat turi savo „naudą". Jie aprūpina organizmą šiluma reikalingomis kalorijomis, o mūsų organų, liaukų ir nervų poreikius tenkina tokie nuostabūs „moksliniai" išradimai kaip dirbtiniai vitaminai, mineraliniai preparatai, netikri hormonai ir, svarbiausia, daugybė nuodų, pranokstančių vieną. kita jėga ir galia.

Galiausiai, kas tada nutiktų pramonės šakoms, ligoninėms, gydytojams, slaugytojams, vaistinėms, chirurginiams instrumentams ir kitiems panašiems prietaisams? Kokios pastangos nebuvo įdėtos juos įsigyjant ir neįdėta darbo juos statant! Kaip jie galėjo atsisakyti visų tų „pasiekimų" dėl tų menkaverčių kviečių? Tokio žingsnio negalima net pagalvoti, juo labiau iš tikrųjų žengti. Tai labai mažai svarbu, jei tūkstančiai, ne, milijonai žmonių miršta nuo širdies priepuolių, vėžio ir kitų ligų. Anksčiau ar vėliau žmonės vis tiek turi mirti, tad ar ne geriau jiems numirti šiek tiek anksčiau ir išsivaduoti iš šio pasaulio kančių ir kančių? Kokia nauda gyventi iki 200 metų tokiame pasaulyje, kuris tampa perpildytas?

Nenustebkite sužinoję, kad yra žmonių, turinčių tokį požiūrį. Iš tiesų galima teigti, kad dauguma žmonijos, apakusios priklausomybės nuo lavonų valgymo, šiandien mąsto taip. Bet aš iškilmingai pareiškiu visam pasauliui, kad VISI ŽMONĖS PRIVALO

Nepaisant to, neneigiu, kad visą laiką pagrindinis biologų motyvas buvo noras tarnauti ž monijai. Tačiau pamatę, kad jų pastangos nepasiseka, jie turėtų nedelsdami pakeisti pavojingą procedūrą ir nedelsiant nutraukti visų knygų apie š ias temas leidybą; antraip jie tikrai nusipelnys ateinančių kartų prakeiksmo. Surinkęs visus prieš taringus faktus ir skaičius, kuriuos galima rasti knygose apie mitybą, kruopš čiai atsijojau ir pasvėriau turimus į rodymus ir padariau pagrindinę iš vadą, kad nuo š iol visa ž monija turėtų galvoti apie mitybą vienodai. maitinti vienodai.

Kalbant apie š ią iš vadą, neturi būti nei skepticizmo, nei disidencijos.

Todėl, kadangi iki š iol iš leistos knygos apie atskiras mitybos sudedamąsias dalis ir į vairias specifines dietas atliko savo už duotį , jos visos turi būti iš imtos iš apyvartos, kad visuomenės mintys nebebūtų sumaiš ytos dėl jų nepagrį stų ir prieš taringų teorijų . . Kitaip tariant, visos knygos, kuriose kalbama apie baltymų , angliavandenių , riebalų , vitaminų ir mineralų funkcijas ir „naudą“, turėtų būti už draustos. Taip turėtų daryti visi tie pavojingi leidiniai, kuriuose bandoma į rodyti, kad tam tikrų maisto produktų vertės slypi tam tikroje juose esančioje maistinėje medž iagoje. Netgi tos knygos, kuriose jų raš ytojai bando patvirtinti tam tikrų vaisių rūš ių pranaš umą, palyginti su kitais, turi būti laikomos perteklinėmis. Daugiausia būsimi tyrimai gali būti nukreipti į bendrų jų eksperimentų atlikimą, siekiant gauti reikiamų duomenų , leidž iančių nustatyti vienos klasės maisto produktų iš sivystymo laipsnį ir pranaš umus, palyginti su kitomis klasėmis. Pavyzdž iui, gali būti atliekami tyrimai, siekiant nustatyti didelius skirtumus tarp vaisių , javų , ankš tinių augalų , rieš utų , ž alių darž ovių ir š aknų , jei tokių skirtumų iš tiesų yra.

Nuo šiol visų pažangių rašytojų, mokslininkų, gydytojų, žurnalistų ir humanitarų pagrindinė pareiga turėtų būti parodyti plačiajai visuomenei kiekvieną milžiniškos žalos, kurią sukelia natūralių maistinių medžiagų degeneracija, aspektus ir raginti žmones besąlygiškai paklusti priesakams. gamtos.

Tikras kūnas ir netikras kūnas

Įprastas gaminto maisto vartotojas iš tikrųjų yra dviejų asmenų derinys viename; jis turi du kūnus. Pirmasis kūnas, TIKRAS VYRAS, yra pats tikrasis žmogus, kuris buvo pašauktas natūralios mitybos pagalba ir vis dar palaikomas natūralios mitybos. Antrasis kūnas, NETIKROS ŽMOGUS, buvo sukurtas naudojant nenatūralų, virtą, dirbtinį maistą ir toliau gyvena vien tik nenatūraliai.

Visos tos žmogaus kūno ląstelės, kurios, būdamos sveikos, specializuotos ir aktyvios, palaiko gyvybę ir laiko žmogų ant kojų, yra konstruojamos, maitinamos, valdomos ir pakeičiamos tik natūraliais maisto produktais. Tai ląstelės, kurios suteikia jėgų raumenims, reguliuoja širdies susitraukimus, perduoda kūnui smegenų impulsus ir gamina sekretus. Be šių labai išsivysčiusių ląstelių, yra ir kitų ląstelių, kurios šiek tiek paviršutiniškai primena normalias ląsteles, tačiau iš tikrųjų turi pačią elementariausią struktūrą, joms trūksta specializuotoms funkcijoms reikalingų mechanizmų ir mechanizmų, jos paprastai yra išsigimusios ir sergančios. Šios ląstelės gimsta, veisiasi ir dauginasi vien dėl nenatūralaus ir nualinto maisto.

Gamto maisto narkomano organizme tikras vyras užima labai mažai kambarys tikrai. Net ir liekniausio žmogaus organizme nemažą dalį sudaro neaktyvios ląstelės.

Kiekvienai liaukai ar organui reikia tam tikro skaičiaus aktyvių ir specializuotų ląstelių, tačiau kai tik susidaro reikiamas tokių ląstelių komplementas, papildomų ląstelių statyba tam tikrame organe sustoja,

kitaip jis iš augtų iki nepaprasto dydž io. Dabar, kadangi aktyvios ląstelės atsiranda tik natūraliai maitinantis, o priklausomas nuo maisto neaprūpina savo organizmo reikiamu kiekiu natūralių maisto produktų , organas privalo kompensuoti susidariusį trūkumą ir iš laikyti savo dydį protingose ribose, kaupdamas tam tikras skaičius neaktyvių ląstelių , pagamintų iš virto maisto. Tokių nenaudingų ir parazituojančių ląstelių gausu visuose priklausomo nuo maisto organuose ir sistemose, neiš skiriant kaulų , nagų ir plaukų .

Nepaisant to, kai kurių ž monių organizmas tam tikrą laiką vis dar sugeba kovoti su nenatūraliomis dietomis. Tiesą sakant, ji visomis iš galėmis pavargsta, kad apsisaugotų nuo netikro vyro formavimosi sumaž ėjusiu apetitu, skrandž io sutrikimais, pykinimu, vėmimu, nemiga, galvos skausmais ir kitomis panaš iomis priemonėmis. Trumparegiai tokius atsargumo pož ymius vertina kaip tam tikro organizmo nusilpimo pož ymius, todėl, už uot stabdę nenatūralių maisto produktų vartojimą, tuo labiau skatina juos vartoti, kad „pamaitintų ir sustiprintų “ pacientą. Ir kai dėl nuolatinio „maistingo“ maisto puolimo ilga, už sitęsusi kova tragiš kai baigiasi tikrojo ž mogaus pralaimėjimu, organizmas yra priverstas atsisakyti savo atkaklaus pasiprieš inimo ir „prisitaikyti“ prie tų nenatūralių maisto produktų . Tai signalas, kad gimsta netikras ž mogus, kuris netrukus pradeda ryti kaip vilkas ir nenumaldomai augti. Tačiau trumparegiai š į augimą

Laikui bėgant tas pasiprieš inimas silpnėjo, o š iandien jau pasiekta stadija, kai gimsta labai daug vaikų su dviem kūnais. Tokie vaikai pradeda ugdyti netikrą vyrą dar prieš jiems atėję į pasaulį . Netikrą vyrą galite pamatyti kiekviename ž ingsnyje ant moterų už pakaliukų ir kojų , ant riebių vaikų skruostų , ant iš sipūtusių vyrų kaklų ir kaklų ir kitur. Netikras vyras deformuoja dailias jaunų merginų figūras pačiame ž ydėjime, atima iš suaugusių ž monių darbingumą. Jis prasiskverbia į ž mogaus š irdį , inkstus, kraujagysles, liaukas ir audinius bei paralyž iuoja jų veiklą. Paprastai tariant, jis paima tikrą vyrą į savo gniauž tus ir palaipsniui jį suspaudž ia bei smaugia.

Kai priklausomas nuo virto maisto numalšina alkį suvartodamas kokį nors vaisių, tai reiškia, kad šiuo metu tikrasis vyras yra visiškai sotus ir nebetrokšta maisto. Tačiau netikras žmogus visiškai negavo dalies natūralios mitybos, todėl dabar reikalauja savo specialaus maisto. Ypač gaila tai, kad jis išreiškia savo neigiamus troškimus tikro vyro lūpomis. Aistringas troškimas ruoštam maistui yra tos pabaisos potraukis ir niekaip nesusijęs su tikrojo žmogaus poreikiais. Tas potraukis virsta apsivalymu tuo metu, kai dvi žiaurios aistros – priklausomybė ir neigiami troškimai – sujungia jėgas.

Būtent čia tikrasis vyras, be jokios minties ir apmąstymų, atlieka pačią niekingiausią užduotį. Jis nepaliaujamai triūsia diena iš dienos, su dideliu skausmu ir vargais uždirba pinigus, o paskui su dar didesniu skausmu ir vargais natūralius maisto produktus, kuriuos nusipirko už sunkiai uždirbtus pinigus, paverčia kenksmingomis medžiagomis, per savo organizmą įveda juos į savo organizmą. savo burną, suvirškina juos savo virškinimo kanale, sugeria į savo kraują ir perduoda tam pabaisai, jo aršiausiam priešui, kurį jis augina ir puoselėja savo paties krūtinėje ir kurio šlykštų kūną jis nuolat nešioja savo silpnais raumenimis.

Čia turiu paklausti biologų, kurie liaupsina baltymus ir sieja klaidingas viltis į tariamą dirbtinių vitaminų stiprumą, ar jie negaili tų vyrų ir moterų, kurie svirduliuoja ir trypčioja gatve, vos pajėgdami ištempti didžiulį svorį. netikras vyras ant jų silpnų kojų. Kur tų žmonių sąžinė ir protas? Ar tos nenaudingų riebalų ir mėsos masės neduoda jiems peno apmąstymams? Galų gale, korpulencija yra jų „visiškai subalansuotų“ gyvulinių baltymų ir „virškinamos“ baltos duonos vaisius. Tiesiog pabandykite atimti iš tų storų žmonių duoną ir mėsą ir kurį laiką pamaitinkite elementariausiais gamtos dėsniais, tada pastebėkite, kaip tos velniškos masės ištirpsta ir išnyksta per kelis mėnesius.

Kai galvojame, kaip lengvai galime atsikratyti tų nereikalingų krūvos mėsos ir efektas visiškas atsigavimas pačiu paprasčiausiu ir

natūralų metodą, galime stebėtis, kodėl aukštą akademinį išsilavinimą turintys žmonės imasi pavojingų ir beprasmių priemonių be jokios sėkmės perspektyvos.

Netikras žmogus susideda ne tik iš išsigimusių ląstelių, bet ir iš perterkliniai skysčiai, riebalai, konkrementai, druskos, nuodai ir kitos kenksmingos medžiagos, kurios prasiskverbė ir pasklido į visas tikrojo žmogaus ertmes ir audinius. Kiekviena liga, be išimties, yra pašaukta būti netikro žmogaus ląstelėse. Taip pat netikro žmogaus ląstelėse gimsta vėžys.

Ligos atsiranda dėl įstatymų pažeidimo Gamta

Gamyklos gedimo priežastys gali būti tik dvi: trūkumas žaliavų pusiausvyrą ir atsitiktinę žalą iš išorės. Kitos priežasties negali būti. Atsitiktiniai žmogaus organizmo pažeidimai dėl išorinių šaltinių (nudegimai, sužalojimai, apsinuodijimai ir pan.) yra lengvai suprantami ir nesutariama dėl jų gydymo metodų.

Prie šių išorinių pažeidimų galima priskirti žalą organizmui, kurią daro visi savarankiškai vartojami gydomieji vaistai, dirbtiniai vitaminai, mineralai, alkoholis, nikotinas, arbata, kava, taip pat daugybė nuodų, kurie patenka į organizmą su termiškai apdorotu maistu. ir yra saugomi kiekviename organe.

Vienintelės harmoningos ir nepriekaištingos žaliavos žmogui organizmas yra gamtos nulemti žaliaviniai augalai. Mažiausias tų korpusų pakeitimas reiškia tam tikros gamyklos žaliavų harmonijos sutrikdymą; tai savo ruožtu reiškia, kad reikia išjudinti tos gamyklos tinkamą veiklą; kitaip tariant, tai reiškia ligą. Pagal gamtos dėsnius tai turi būti laikoma aksioma, dėl kurios niekada neturėtų kilti jokių abejonių ar nuomonių įvairovės.
Žmonių fabriko žaliavos buvo vadinamos MAISTYMU.

Žmogui reikalingas žaliavas gamta sukonstravo tokiais tiksliais skaičiavimais, kad, įsidėjus į burną vieną vynuogių uogą, ta uogelė suyra ir pasklinda po visą organizmą, kad patenkintų visus savo poreikius be jokių išimčių. Ta uoga pirmiausia sukuria elementarią paprastų ląstelių struktūrą, tada sukonstruoja visą diferencijuotų ląstelių vidinį mechanizmą, aprūpina gamybai reikalingas žaliavas, išvalo ir sutepa visas sudedamąsias dalis bei atnaujina pažeistas, pakeičia pasenusias ir pasenusias ląsteles. pavargusias ląsteles jaunatviškomis ląstelėmis, aprūpina variklius ir juos pajudina, suteikia kūnui reikiamos šilumos ir energijos bei atlieka visas kitas iš jo reikalaujamas užduotis.

Skaitytojas gali stebėtis, kaip yra žmonių, kurie kartais savaitėmis ar mėnesiais nevalgo jokių vaisių ir vis tiek sugeba išlikti gyvi. Atsakymas yra toks, kad, paprastai kalbant, net ir labiausiai patvirtintas valgymo žmogus retkarčiais imasi neapdoroto maisto. Kartais normalios ląstelės iš tiesų badauja savaites ir mėnesius, bet kadangi vaisiai yra labai kondensuotas ir labai maistingas maistas, labai mažas jų kiekis kažkaip išlaiko žmogų ant kojų. Bet jei tas badavimas nepagrįstai užsitęsia (nes pats tiriamasis to alkio nejaučia), organizme atsiranda įvairių sutrikimų, opų ir liguistų būsenų, iš kurių rimčiausias – skorbutas.

Skorbuto metu ląstelės palaipsniui nyksta, nes trūksta aukščiausios kokybės maistinių medžiagų. Vėliau kapiliarų sienelės pradeda plyšti, dėl ko atsiranda kraujo ekstravazijos. Dabar dantenos tampa purvinos ir purios, krenta dantys ir visas paciento kūnas yra padengtas opomis. Trumparegių nuomone, ši liga yra vien dėl vitamino C trūkumo. Visi pasaulyje termiškai apdoroti maisto produktai, vaistai ir dirbtiniai vitaminai negali išgelbėti tokio ligonio gyvybės. Jei jis nevartoja šviežių vaisių ar daržovių, jo mirtis yra neišvengiama.

Gamta buvo labai nuolaidi žmogui, tačiau žmogus tuo pasimėgauja. Amerikiečių citologas EV Cowdry

sako: "Piktybinėmis tapusių ląstelių apmokytos tarnybos nuostoliai kūno ekonomikai nėra rimti, nes yra į vairių specializuotų ląstelių , kurias prireikus galima panaudoti, perteklius, vadinamas fiziologiniais rezervais. Devynias deš imtąsias Antinksčių ž ievės, 1/2 plaučių , 3/4 kepenų , 4/5 skydliaukės ir kasos bei visą bluž nį galima saugiai paš alinti“ (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Net garsiausias pasaulio citologas yra toks trumparegis, kad devynių deš imtų jų liaukos praradimo nelaiko rimtu organizmui; praradimas jam pasirodo tik tada, kai duotas organizmas iš vis nustoja funkcionuoti. Tačiau Cowdry tyrimas patvirtina ž alių valgytojų į sitikinimą, kad sumaž ėjus ž alios mitybos suvartojimui, proporcingai maž ėja aktyvių ląstelių skaičius, taigi ir tam tikros liaukos ar organo darbingumas. Labai daž nai valgytojo narkomano organai iš laiko savo egzistavimą dirbdami tik deš imtadalį ar penktadalį normalaus ląstelių komplemento.

KAI DERAMAI ATSIŽ VELGIAMA Į Į STATYMUS

GAMTAS NĖRA LIGOS PRIEŽ ASTIS NEPASLĖPTI; viskas tampa aiš ku kaip dienos š viesa. Vos tik sumaž ėjus normalių , aktyvių ląstelių skaičiui, maž ėjant suvartojamų natūralių maisto produktų kiekiui, sutrinka liaukų ir organų veikla, o derlius dėl ž aliavų trūkumo tampa menkas, nepakankamas ir ydingas. Dėl to suserga nurodytos liaukos ir organai. Vėlgi, kadangi iš lieka palyginti nedaug aktyvių ląstelių , o likusios yra iš alkusios ir iš sekusios, š irdies sienelės iš siplėtė ir paž eidž iami vož tuvai; paž eidž iamos tos jautrios odos, ž arnų , skrandž io ir kitų kūno dalių dalys, kurios patiria nuolatinį spaudimą; kapiliarai iš siplečia, o po to sprogsta, dėl to iš opėja skrandis ir ž arnynas, atsiranda iš skyrų iš gleivinių , atsiranda piorėja, hemorojus, egzema ir pan. Dantys genda dėl tinkamos mitybos trūkumo; plaukai papilkėja arba iš krenta. Kartu susikaupus nuodingoms medž iagoms, patekusioms į organizmą per virtą maistą, sąnariai tampa nedarbingi; kraujagyslių sienelės yra padengtos kietomis nuosėdomis; susidaro akmenys (arba akmenys).

š lapimo pūslė, atsiranda sklerozė, padidėjęs kraujospūdis, iš ialgija, reumatas, podagra ir daugybė kitų ligų . Galiausiai dabar tampa gana lengva už duotimi paaiš kinti apoplektinių priepuolių priež astis ir vėž ys.

Nė vienas virtas valgytojas neturėtų savęs laikyti sveiku. Jo blogos sveikatos pamatus jo priklausoma maistą valganti mama padėjo dar prieš jo gimimą. Jo organai yra iš sigimę ir kiekvieną akimirką jiems gresia pavojus arba iš eikvojamos paskutinės energijos atsargos. Perskaitęs š ias eilutes, tas, kuris vertina savo sveikatą ir rūpinasi savo gyvybe, turi tvirtai apsispręsti dėl to pavojaus ir nuodugniai atitaisyti savo organizmui jau padarytą ž alą. Ypač tie ž monės, kurie kenčia nuo nutukimo ir aukš to kraujospūdž io, neturėtų nė akimirkos dvejoti, nes jų gyvenimas kabo ant plauko. Jie neturi leisti, kad rytoj jų nekrologų praneš imuose atsirastų grėsmingas ž odis „netikėta“. Šis ž odis yra ryš kiausias „civilizuoto“ ž mogaus neiš manymo į rodymas.

Maž as kūdikis niekada neturėtų verkti be priež asties; jis niekada neturėtų praleisti neramios nakties ar sirgti skrandž io ligomis, juo labiau karš čiuoti. Taip pat jis niekada neturėtų patirti vitaminų ar kalcio trūkumo. Visa tai yra termiš kai apdoroto maisto, pieno ir jo gaminamo motinos pieno nepilnavertiš kumo pasekmės. Vėl ir vėl pareiš kiu, kad pratinti naujagimį prie virto maisto yra pats ž iauriausias nusikaltimas. Iki š iol š į nusikaltimą visi tėvai padarė netyčia; nuo š iol tai bus vertinama kaip tyčinis nusikaltimas. Rytoj jokie tėvai negalės suš velninti savo kaltės.

Prieš priimdamas sprendimą atlikti chirurginę operaciją, pacientas turi visiš kai valgyti. Jei paž eistas organas visiš kai neprarado aktyvių ląstelių komplekso, jis gali atgauti visą savo darbingumą pagimdydamas sveikas ląsteles ir atsikratydamas sergančių .

Kol ž mogaus organizme yra sergančių ląstelių , yra stiprus potraukis termiš kai apdorotam maistui. Tačiau kai organizmas iš sivalys nuo sergančių ląstelių , gaminto maisto vaizdas už pildo tikrąjį

žmogus su pasibjaurėjimu, vietoj malonumo. Kuo stipresnis „alkio“ jausmas, tuo liga gilesnė ir sunkesnė. Trumpai tariant, troškimas gaminti maistą yra ligos troškimas, o šio troškimo išlikimas reiškia ligos išlikimą. Todėl, norint sutramdyti ir sunaikinti ligą, netikrą žmogų reikia badauti.

Vėžiu sergantiems pacientams turėtų būti nedelsiant taikomas labai ribotas žaliavinio maisto racionas, pavyzdžiui, kilogramas obuolių ar vynuogių per dieną. Šio kiekio pakanka, kad tikras vyras išliktų gyvas, o vėžinės ląstelės, negalėdamos gauti jokios jo dalies, palaipsniui mirs. Asmuo, pasmerktas tam tikrai mirčiai, nebeturi jokios teisės patenkinti savo gomurį už tai, kad paspartins savo pabaigą.

Dabar pažiūrėkime, kokią naudingą paslaugą mums gali suteikti 350 000 rūšių nuodingų medžiagų, kurias jie pavadino vaistais. Ar jie gali padidinti diferencijuotų ląstelių skaičių, sustiprinti silpnas ląsteles arba suteikti neįgalioms ląstelėms naują darbingumą? Ar jie gali aprūpinti žaliavomis badaujančias liaukas arba pakeisti ugnies sunaikintas maistines medžiagas? Ar jie gali sustiprinti širdies raumenis arba išvalyti kraujagysles nuo jų nešvarumų? Ar jie gali sustabdyti nuolatinį nešvarumų ir nuodų patekimą į mūsų organus, kurie patenka į mūsų kūną su termiškai apdorotu maistu? Galiausiai, ar jie gali atskirti ir sunaikinti vėžines ląsteles po vieną arba grąžinti jas į kūną? Galbūt tie nuodai tikrai yra neatsiejama mūsų mitybos dalis ir gamta pamiršo juos įtraukti į natūralius maisto produktus.

Faktas yra tas, kad tų medžiagų poveikis yra kerintis, apgaulingas, akivaizdus, prieštaringas ir visada žalingas. Didžiulė literatūra apie naudingas vaistų savybes yra mūsų amžiaus mitas. Didžiulis prietarų pasaulis visas šio žemės rutulio tautas laiko absoliučiai sužalotas, o žalingi vaistai prisiima talismanų vaidmenį.

Turime nusileisti iš išgalvotų aukštumų ir priimti realistišką požiūrį į šias problemas. Pati savaime be galo maža ląstelė turi sudėtingesnę struktūrą nei visos žmogaus sukurtos gamyklos. Tai yra

akivaizdu iš labai paprasto fakto, kad visomis savo bendromis pastangomis pasaulio ekspertai niekada nesugebėjo sukurti nė vienos gyvos ląstelės. Ir vis dėlto kiekvienas organas susideda iš milijardų tokių ląstelių. Nepaisant to, paprastas gydytojas įsivaizduoja save tų plačių pasaulių specialistu. Kai tas gydytojas ant popieriaus lapo užrašo kokio nors nuodingo „vaisto“ pavadinimą, jis naiviai mano, kad vienu nuodo receptu gali atkurti netvarkingas milijardų gamyklų funkcijas. Laikydamas savo mažus vaikus už rankų, ilgus metus klajojau iš vienos šalies į kitą tikėdamasis rasti tą pasakišką gyvybę suteikiantį eliksyrą! Su ta pačia išgalvota viltimi kiekvienas pacientas, kad ir kokia būtų jo būklė, šiandien beldžiasi į savo gydytojo duris arba užima vietą ligoninės eilėje.

Tuo tarpu vienintelis kiekvienos ligos gydymas yra paties paciento rankose. VISŲ LIGŲ PRIEŽASTYS RASTI VIRTUVĖS GAISRĖJE. TAI UGNSIUI IŠNINGUS, IŠNYKS VISOS ŽMOGAUS KANTOS. Visavertis valgymas ne tik veikia kaip prevencinė priemonė nuo bet kokios ligos, bet ir visiškai išgydo visas jau užsikrėtusias ligas, nuo lengviausių iki sunkiausių ir sudėtingiausių, su sąlyga, kad pažeistas organas vis dar išlaiko gyvybės požymius.

Šioje mažoje knygoje negaliu ilgai nagrinėti šios temos. Pakanka pateikti tik vieną pavyzdį. Širdies ir kraujagyslių ligos šiandien yra žmonijos bėda. Kai kuriose šalyse mirtingumas nuo įvairių širdies ligų yra daugiau nei pusė bendro mirtingumo lygio, o dalis nuolat didėja. Visi esami vaistai nuo tų ligų yra tik kerinčios priemonės. Nuodydami organizmą, dirgindami arba, priešingai, alindami nervus ir skatindami širdies veiklą, jie atima iš organizmo jėgų likučius. Liudykite faktą, kad gydytojai yra pagrindinės širdies smūgių aukos. Tačiau iš visų ligų širdies ir kraujagyslių sistemos sutrikimai yra labiausiai gydomi. Neapdorotas veganizmas padarys galą visoms toms beprasmėms žudynėms.

Jei pacientas, kuris po kelių savaičių ar mėnesių pasmerktas mirti nuo širdies smūgio, ieškos prieglobsčio gamtos dėsniuose ir šiandien pereis prie žalio valgymo, jis pajus greitą būklės pagerėjimą beveik per naktį. Nuo pat pirmos dienos jo kraujagyslės greitai pradės netekti nešvarumų, o jo venų sienelės, taip pat širdis ir jos vožtuvai pamažu įgaus naują gyvenimą su nauja aktyvių ląstelių papildymu. atgauti tinkamą elastingumą ir stangrumą. Dėl to, užuot miręs po kelių savaičių, naujasis naujokas, pradėjęs valgyti žaliavą, galės su pasitikėjimu žiūrėti į sveiką gyvenimą dar 50 ar daugiau metų. Kai kyla klausimas, ar kelias savaites trukusį liguistą gyvenimą pakeisti sveiku pusės amžiaus gyvenimu, neturime leisti, kad į mūsų širdis įsiveržtų dvejonės. Neišmintinga mirtis laikyti staigiomis ir netikėtomis. Kai matau, kaip mėsos ir duonos kąsneliai patenka į nieko neįtariančios aukos burną, įsivaizduoju degeneraciją, kuri netrukus įvyks jo širdies sienelėse ir kraujagyslėse, ir kiekvieną akimirką tikiuosi, kad jį ištiks širdies smūgis.

Apskritai, yra keturios pagrindinės ligų priežastys: 1. Diferencijuotų ląstelių skaičiaus trūkumas. 2. Žaliavų, reikalingų liaukų funkcijoms, trūkumas. 3. Svetimkūnių ir parazitinių ląstelių buvimas organizme. 4. Ląstelių atsparumo bakterinėms infekcijoms susilpnėjimas. Žaliavalgis nuo pat pradžių kovoja su visomis keturiomis priežastimis ir siūlo tikrą ligos problemos sprendimą.

Tačiau pradiniu žalio valgymo laikotarpiu priklausomi nuo virtos valgymo kartais patiria įvairių nepatogumų, dėl kurių nesusimąsčiusiems žmonėms gali susidaryti klaidingas įspūdis, kad natūralūs maisto produktai alina organizmą ir kenkia sveikatai. Ši klaidinga nuomonė yra ryškiausias šių dienų žmogaus trumparegiškumo įrodymas. Vien mintis, kad po NATŪRALIOS mitybos gali atsirasti NENATUALŪS ir žalingi rezultatai, yra absurdiškiausia mintis, kurią reikia išvyti iš mūsų minčių visiems laikams.

Reikia turėti omenyje, kad nuo 40-50 kilogramų ar daugiau vyro šimtą kilogramų sveriantis netikras žmogus, kuris tuoj pradės tirpti ir, lydimas sergančių ląstelių, riebalų, konkrečių ir nuodų, pateks į kraują, kad su įvairiomis išmatomis pasišalintų iš kūno. išmatos, šlapimas ir prakaitavimas. Pastebėjęs pašalines medžiagas šlapime ir kraujyje, trumparegis manys, kad jos susidaro iš natūralių maistinių medžiagų, o iš tikrų jų – iš netikro žmogaus šlykštaus kūno, kuris palaipsniui nyksta ir visam laikui palieka organizmą. . Štai kodėl perėjimas prie žalio valgymo neturi būti kontroliuojamas įprastais medicinos mokslo kriterijais; verčiau turime užtikrintai paklusti gamtos dėsniams ir kantriai bei pakantiai laukti galutinių rezultatų .

Tuo laikotarpiu gali atsirasti vidurių pūtimo simptomų , žarnyno skausmai, galvos skausmas, svaigulys, bendras silpnumas ir kt. Tam tikrais atvejais šlapimas gali tapti drumstas, patinti pėdos, atsirasti bėrimų ant kūno, išsausėti ir niežėti tam tikros odos dalys. Visa tai yra apsivalymo ir gydymo procesai, todėl jokiu būdu nereikėtų pasiduoti „alkio" jausmui ir, keliantis abejonių dėl Kūrėjo išminties, griebtis „maistingų " vakarienių – „visiškai subalansuotų " baltymų ir. „nepakeičiamos" aminorūgštys į pagalbą. Jei žmogus taip elgtųsi pakankamai kvailas, šie simptomai išnyks iš karto, bet pakenks sveikatai. Tada netikras vyras su palengvėjimu atodūsis ir, juokdamasis iš tikrojo vyro kvailumo, vėl pradės augti nauju gyvenimu.

Tokių simptomų pasireiškimas ir sunkumas kiekvienam asmeniui skiriasi, o tam tikrais atvejais jų gali net nebūti.
Paprastai jie gali būti sunkūs senyviems ir kūniškiems žmonėms, lengvi jauniems žmonėms ir visiškai nebūna naujagimiams, kurie pradės normaliai augti. Paprastai kalbant, pernelyg storo žmogaus kūne netikras vyras, spaudžiamas didelio svorio, taip suspaudė ir išsekino tikrąjį vyrą, kad iš jo beliko tik „oda ir kaulai". Pradiniu žalio valgymo laikotarpiu

tokio ž mogaus svoris sumaž ės tiek, kad tie, kurie nesuvokia tikrosios pasikeitimo prigimties, ims jo gailėtis.
Tačiau tai tik akivaizdus vaizdas to, kas iš tikrų jų vyksta.
Ž aliavalgio kūne tikras vyras pradėjo priaugti svorio nuo pat pirmos dienos ir, atsikratęs netikro ž mogaus, jis toliau reguliariai augs, kol pasieks normalų svorį . . Labai lieknam ž mogui tikrojo vyro svorio padidėjimas atsvers netikro vyro patirtą netektį , todėl nuo pat pradž ių jis priaugs.

Šis tikro vyro augimas ypač greitas ploniems, blyš kiems ir silpniems vaikams. Neturėtume tikėtis, kad ž alią maistą valgantys vaikai bus tokie pat apkūnūs ir aptemptomis kojomis kaip jų valgantys ž aidimo draugai, nes apkūnumas yra netikro ž mogaus pož ymis. Ž aliavalgę vaikai iš tiesų bus liekni, raumeningi ir raumeningi. Dėl visiš ko než inojimo paprasti tėvai dž iaugiasi savo vaikų apkūnumu.

Kai pirmą kartą perėjau prie ž alio valgymo, mano organizme prasidėjo platus apsivalymo procesas. Jokių silpnumo simptomų nepajutau, bet kentėjau nuo ž arnyno skausmų , pradėjo dž iūti tarpeliai tarp pirš tų ir kojų pirš tų , po to atsirado pleiskanojimas ir niež ulys, atsirado bėrimų ant kūno ir tam tikrų pėdų dalių . iš dž iovinti ir nulupti dribsniais. Mano pėdos, kurios iki tol daž nai š iek tiek patindavo, staiga labai iš tino ir š is tinimas atslūgo kelis mėnesius. Tada po kurio laiko mano š lapimas tapo gana drumstas. Visą tą laikotarpį mankš tinausi vaikš čiodama ilgiau nei kada nors gyvenime anksčiau. Man buvo visiš kai aiš ku, kad, nuolat spaudž iant natūraliai mitybai ir fiziniams pratimams, per 50 virto valgymo metų kraujagyslėse ir sąnariuose susikaupusios konkrecijos ėmė tirpti ir nykti. Kad būčiau dar tikresnis savo į sitikinimu, staiga visiš kai nustojau valgyti ž alią maistą ir tris dienas valgiau tik mėsos patiekalus. Jau pirmą dieną š lapimo drumstumas sumaž ėjo, antrą dieną liko tik nedideli pėdsakai, o trečią dieną visiš kai iš nyko.

Kai vėl pradėjau valgyti ž alią, mano š lapimas vėl tapo drumstas, bet

ne toks, koks buvo buvęs, o per kelias savaites pamaž u praskaidrėjo. Trys dienos virto valgymo, matyt, sulėtino greitą mano organizmo apsivalymą. Beje, tuo pat metu padariau dar vieną atradimą. Vanduo, geriamas su sūriu maistu, net per vieną dieną padidino mano kūno svorį trimis kilogramais.
Laimei, ketvirtą dieną po to, kai atnaujinau ž alią maistą, grį ž au prie buvusio svorio.

Galbūt naudinga, kad naujai į darbintam ž aliavalgiui būtų nuoš irdus valgyti po kelių mėnesių susilaikymo nuo virtų produktų. Palyginęs dvi mitybos sistemas, jis dar labiau į sitikina, kad jo pasirinktas kelias tikrai yra teisingas, o po to eksperimento kartoti nesvajoja.

Stiprus pėdų tinimas palaipsniui praėjo per kelis mėnesius. Tuo pat metu aš taip pat kentėjau nuo kai kurių ilgai trunkančių š velnesnių patinimų; š ie taip pat per ateinančius kelerius metus sumaž ėjo ir galiausiai visai iš nyko. Tie patys simptomai, daugiau ar maž iau, pasireiš kia daugeliui ž aliavalgių, kurie man raš o apie juos iš viso pasaulio.

Dar reikš mingesnis buvo mano krūvų dingimas. Lėtinis hemorojus nedavė man ramybės ir ramybės maž daug 15 ar 20 metų. Kiekvieną dieną, kartais du kartus per dieną, turėjau keisti apatinius. Už degimas niekada nesumaž ėjo; nuolat tekėjo pūliai, gleivės ir kraujas. Net ir perėjus prie ž alio valgymo, nepaisant reguliarumo, kuris buvo į vestas į mano virš kinimo organų darbą, mano krūvelių būklė iš liko beveik nepakitusi. Po kiekvienos fizinės pastangos ar net po paprasto pasivaikš čiojimo susierzinimas pasidarė toks stiprus, kad kartais pagalvodavau, jog dėl į vykusių morfologinių pakitimų gal krūvos nenorėjo pasiduoti ž aliavalgiui ir kad pabaiga juk turėčiau pasiduoti chirurginei operacijai. Tačiau tuo pat metu niekada nepraradau vilties gamtos galia. Ir iš tiesų, po kelių mėnesių būklė pradėjo akivaizdž iai gerėti. Kasdienis dirginimas pasikeitė į du kartus per savaitę, po to į kartą per savaitę, kartą per mėnesį

o vėliau dar kartą per du ar tris mėnesius, kol galiausiai gydymas buvo toks sėkmingas, kad šiandien visiškai nesijaučiu, kad net sirgau hemorojumi. Gydymas ypač paspartėjo, kai pradėjau kasdien vartoti daigintų kviečių salotas. Dabar šios aplinkybės atveda mus akis į akį su svarbiausia tiesa.

Gerai žinomas faktas, kad pūslės atsiranda dėl tiesiosios žarnos sienelių elastingumo susilpnėjimo ir apatinio žarnyno galo venų išsiplėtimo. Pūkų gijimas valgant žaliavą yra įrodymas, kad pakeitus išsigimusias organizmo ląsteles aktyviomis ląstelėmis, ilgainiui žarnyno sienelės ir kraujagyslės palaipsniui atnaujinamos, į gydamos reikiamą elastingumą ir stangrumą. . Dar svarbiau yra tai, kad šis procesas vienu metu vyksta žarnyne, skrandyje, venose, kapiliaruose ir nervuose bei visuose be išimties organuose ir liaukose. Kitaip tariant, netvarkingas ir ligotas valgytojo organizmas visiškai atkuriamas su nauju jaunų, specializuotų ir sveikų ląstelių papildymu. Seksualinės galios padidėjimas valgant žaliavą bus staigmena visiems, nors seksualinėje veikloje griežtas saikas turėtų būti mūsų tvirtas principas. Sporte žaliavalgiai sieks naujų ir precedento neturinčių rekordų. Čia galima rasti amžiną alchemikų svajonę, gyvybės eliksyrą. Tai ne užburiantys efektai, gaunami per kelias valandas vartojant vaistus, o esminiai ligų gydymo procesai, atkuriant visą organizmą.

Jei organo ar liaukos ląstelės nėra visiškai išeikvotos, natūrali mityba leidžia jiems atkurti esminį ląstelių papildymą, gimdant naujas ląsteles, ir tuo pačiu atsikratyti sergančių ir nenaudingų ląstelių. Tačiau visiškai nėra galimybių sugadintam organui, pavyzdžiui, sugedusiam dantukui, grąžinti į buvusią būseną.
Štai kodėl sveikatos klausimais vilkinimas yra pavojingas.

Virtas valgytojas gyvena nuo penktadalio iki dešimtadalio savo organų ir liaukų, tačiau, kol gali atsistoti ant kojų, jis laiko save sveiku. Dar blogiau, pavojus būti atimtam

net ta deš imtoji ant jo nuolat kabo kaip Damoklo kardas, ypač kai jis keletą „gerų " vakarienių .

Citologų tyrimai rodo, kad be indolentinių ląstelių ž mogaus organizme yra ir į vairių daugiabranduolių milž iniš kų ląstelių (polikariocitų), bebranduolių didelių gabaritų (megakariocitų) ir kitų rūš ių iš sigimusių ląstelių . Tokių ląstelių „paprastai" yra visuose organuose ir liaukose, netgi valgytojų kraujotakoje. Mokslininkai, pastebėję š iuos ir daugybę kitų visų nuo maisto priklausomų ž monių organų nukrypimų , privalo juos laikyti „normaliais" arba „natūraliais" reiš kiniais.

Natūralūs maisto produktai virš kinimo organuose nepasilieka ilgiau nei kelias valandas ir, suvirš kinti ar nesuvirš kinti, iš organizmo palieka į prastu kanalu, o virtas maistas, ypač iš gyvūninės kilmės, virš kinamajame kanale už silaiko tris. arba keturias dienas, kartais savaites. Dabar gerai ž inomas faktas, kad iš karto po mirties gyvūnų ląstelės pradeda irti, iš skirdamos daugybę nuodingų medž iagų . Todėl ant ruoš iamo valgytojo stalo nėra gyvulinio maisto be nuodų . Todėl nenuostabu, kad tris dienas iš keturių iš buvus ž mogaus pilve 38°C temperatūroje. gyvulinės kilmės maisto produktai visiš kai paverčiami nuodais. Kartais š is procesas į sibėgėja tiek, kad tik nuniokojus ž arnyno sieneles ir susimaiš ius su dideliu kiekiu pūlių , gleivių ir kraujo, pavyksta iš eiti iš organizmo. Antrą dieną pacientas skundž iasi nedideliu skrandž io sutrikimu. Gydytojai rekomenduoja naudoti valgomąją druską, kad neatsirastų tokių puvimų , tarsi ž mogaus pilvą būtų norima paversti sūdytos mėsos statine. Patikimi ž monės naiviai tiki, kad viskas, ką skrandis lengvai priima, negali būti ž alinga; kadangi poliruoti ryž iai, balta duona ar cukrus, kurie yra patys kenksmingiausi iš visų maisto produktų , nesukelia tiesioginės skrandž io reakcijos. Kai kurie netgi stebisi, kokį ryš į mityba gali turėti su akimis, oda ar nervais, tarsi bet kuri kūno dalis galėtų atlikti savo funkcijas be ž aliavų . Dabar, kokios medž iagos galima rasti

balta duona, cukrus ar skaidrus sviestas, kuris galėtų suteikti š viesos akims ar organizuoti nuostabias nervų operacijas? Ž monės pateikia į vairiausių hipotetinių spėlionių , aiš kindami nervų ligų priež astis, tačiau nekreipia dėmesio į patį esminį veiksnį – į nervus tiekiamų ž aliavų savybes.

Silpnėja ž mogaus atsparumas infekcinėms ligoms Iš kartos į kartą

Teiginiai, kad infekcinių ligų pavojus nuolat auga nuosmukis yra klaidingas. Dėl virto valgymo ž mogaus ląstelės palaipsniui prarado atsparumą mikrobams ir, kas dar blogiau, tą galią praranda iš kartos į kartą.

Š iuo atž vilgiu norėčiau pacituoti keletą iš traukų iš ž ymaus sovietų mokslininko IV Davydovskio „Patologinė anatomija ir ž mogaus ligų patogenezė“, paskelbto 1956 m.
Anot jo: "Yra nemaž ai infekcijų , būdingų homo-sapien (antroponozės), kurios iš tikrų jų nepasitaiko gyvūnams, į skaitant labiausiai iš sivysčiusias bež dž iones. Mokslininkams arba nepavyksta sukelti eksperimentinių tų infekcijų pavyzdž ių . arba jiems pavyksta gauti labai nutolusių panaš umų su tik kai kuriais iš jų (vidurių š iltinė, cholera, maliarija, meningokokinis meningitas, gripas, tymai, gelta, difterija, skarlatina, pneumonija, reumatas, sepsis, gonorėja, furunkuliozė, apendicitas ir kt. į jungta).

„Zonozės ir ornitonozės (gyvūnų ir paukš čių ligos), kurios pasireiš kia vyrams, pavyzdž iui, hidrofobija, encefalitas, bruceliozė (Maltos karš tligė), psitakozė, raupai, maras, tuliaremija, juodligė, trichineliozė ir kt., paprastai turi ypatingų simptomų , būdingų ž mogui, o gyvūnams rodo tik labai nutolusias tų simptomų reprodukcijas.

Taigi atrodo, kad ne tik visi gyvūnai, į skaitant ž mogaus protėvius, bež dž iones, neuž sikrečia konkrečiomis ž monių infekcijomis, bet net nereaguoja į tyčinius mokslininkų bandymus už krėsti juos tomis ligomis eksperimentiniais tikslais. Prieš ingai,

yra bakterijų , kurios būdingos gyvūnams ir paukš čiams, tačiau normaliai jų neveikia, nors jų organuose yra visą laiką. Tačiau tos bakterijos, perduotos ž mogui, už krečia jį baisiausiais ir pragaiš tingiausiais būdais. Turime pridurti, kad gyvūnai yra atsparūs visoms lėtinėms ligoms.

Kokia š io ryš kaus kontrasto priež astis? Kas čia skiria ž mogų nuo gyvūno, jei ne jo į protis maitintis pagal „civilizacijos" dėsnius, o paskui ramiai sėdėti prie darbo stalo sukryž iuotomis kojomis? Į sivaizduokite, kaip būtų , jei vieną iš š ių graž ių dienų karvė į galvą imtų tapti „civilizuota" kaip ž mogus, suvalgyti katile iš virtus paš arus ir, susirgusi, apsimesti, kad priež astys nebuvo ž inomos. Tada, jei kas nors pasiūlytų jai pabandyti maitintis ant ž alios ž olės, ji turėtų iš reikš ti baimę, kad jos kūnas pripratęs prie ruoš to maisto, ž alia ž olė gali jai pakenkti. Į sivaizduokite ir patys, kokia š iandien būtų karvė, jei ji būtų valgiusi virtą ž olę tūkstančius metų , nė akimirkai nepagalvodama, kad tai, ką ji daro, buvo nenatūralus veiksmas. Tačiau į tokią padėtį atsidūrė š ių dienų beprotiš ki mėsos garbintojai.

Kova su infekcinėmis ligomis kyla iš visiš kai klaidingas pož iūris. Mirtingumo nuo infekcinių ligų maž ėjimas pasiektas ne stiprinant organizmo atsparumą, o suš velninant iš orines infekcijas platinančias sąlygas.
Bėgant laikui ž mogaus pasiprieš inimo galia susilpnėjo tiek, kad panaikinus modernaus būsto teikiamus patogumus, centralizuotas vandentiekio sistemas, miesto sanitariją, ligonių izoliaciją ir pan., grį ž us į prieš 200 metų vyravusias sąlygas, ž mogus. per kelerius metus būtų sunaikinta dėl į vairių epideminių ligų .

Š iaip ar taip, net ir š iandien savaiminės infekcijos, pvz., sukeliančios katarinės sąlygos, greitai vystysis ir taps neiš vengiama nelaime visai maistą valgančiai ž monijai. Pasinaudojus netikrų ž mogaus ląstelių silpnumu, tampa nekenksmingi mikroorganizmai

gana kenksmingas. Davydovskis rašo: „Atsižvelgiant į šiuolaikinius duomenis apie bakterijų kintamumą, postulatą, kad iš vadinamųjų nepatogeninių bakterijų gali susidaryti patogeninės bakterijos, turime vertinti kaip gana artimą realybei. Taigi gali atsirasti vidurių šiltinės, paratifo ir dizenterijos bacilos. iš žarnyno bacilų ;iš netikrų bacilų gali išsivystyti tikrosios difterijos bacilos Tokios metamorfozės gali vykti visose kokių atmainose, anaerobuose, maro ir tuberkuliozės bacilose bei kituose mikroorga
Autoinfekcija ypač reali įprastų žmogaus kūno gyventojų, odos ir gleivinių sąskaita.

Daugelio infekcinių ligų atveju infekcijos įrodymų nėra. Paprastai tariant, kiekviena infekcinė liga pirmą kartą pasireiškia jautriame silpno žmogaus organizme, o vėliau perduodama kitiems žmonėms. Iš tikrųjų kiekvienas toks organizmas yra pavojingas patogeninių bakterijų dauginimosi ir platinimo fabrikas. Tokio fabriko tarp žaliavalgių nerasi. Taigi žaliavalgių pasaulis amžinai bus laisvas nuo visų infekcinių ligų.

Davydovskio požiūrį į autoinfekciją galima apibendrinti taip: „Pagrindinės mūsų kūno dalys, kuriose vystosi autoinfekcijos procesai, yra gerklė, tonzilės, vermiforminis apendiksas, storoji žarna, junginė, bronchai ir kt. Autoinfekcinės ligos yra: nosies kataras, faringitas, kolitas, dizenterija, bronchitas, pneumonija, cistitas, pyelitas, nefritas, konjunktyvitas, uždegiminiai odos pažeidimai,

furunkulai, karbunkulai, otitas, cholecistitas, osteomielitas, pogimdyvinis endometritas ir kt. FG pateiktais duomenimis Barinskis (1949), tik 50 procentų visų skarlatinos ir 15 procentų difterijos atvejų gali užmegzti tiesioginį kontaktą. Kitaip tariant, daugumoje visų difterijos atvejų nėra įrodymų, kad infekcija yra iš orinių šaltinių. Vėlgi, TE Boldyrevo (1949) pateikti įrodymai parodė, kad 53 procentai vidurių šiltinės yra nežinomos kilmės. Egzogeninių infekcijų vaidmuo palaipsniui mažėja, užleidžiant vietą endrogeninėms infekcijoms. Be jokių

Ateityje bus abejojama, kad pagrindinį vaidmenį iš tiesų vaidina autoinfekcijos, juolab kad dar neturime visų reikiamų žinių, kurios leistų paaiškinti besikeičiančių fiziologinių mechanizmų ir sąlygų esmę. normali ląstelių ir bakterijų simbiozėį infekcijos būseną.

„Kalbant apie infekcinių ligų etiologiją, turime atsisakyti Kocho, Ehrlicho ir Pasteuro laiku sukurtos sąvokos apie išorinės ir vidinės terpės mikroorganizmų „patogeniškumą". Pilna to žodžio prasme patogeniškos yra ne pačios bakterijos, o tos fiziologinės koreliacijos, kurios tam tikru momentu egzistuoja tam tikrame organizme ir kurios yra organiškai susijusios su jo reguliavimo sistemų ir nervų mechanizmų sutrikimais. Gamtoje nėra ypatingų „patogeninių " mikrobų; Tačiau nėra jokių veiksnių, skatinančių jautrumą normaliai atspariam subjektui, ir atvirkščiai.

Iš viso to galime padaryti tik vieną išvadą. Tikroji infekcinių ligų priežastis – ne mikrobas, o sutrikusi normalių biologinių organizmo procesų būklė. Mikrobai egzistavo visada, jie vis dar egzistuoja ir egzistuos amžinai. Kampanija, skirta juos sunaikinti ir sunaikinti, yra visiška beprotybė. Užmerkus akis į tikrąsias ligų priežastis, žmogaus organinė atsparumo galia pamažu sumažėjo iki tiek, kad žmonės nebelaukia, kol užkratas iš išorės, o pasiduoda organizme knibždančioms bakterijoms. . Mat žmogaus organizme tos pačios bakterijos, kurios negali padaryti jokios žalos patiems niekšiškiems gyvūnams, susiduria su silpnomis, bevertėmis, neaktyviomis ląstelėmis, susidarančiomis iš mėsos, duonos, sviesto ir cukraus. Todėl nenuostabu, kad jie tiesiog patenka ant tų ląstelių ir aistringai jas suryja. Protingas žmogus turėtų išvalyti savo organizmą nuo kiekvienos tų nenaudingų ląstelių, po kurių joks mikrobas nedrįs prisiartinti prie jaunatviškų, tvirtų ir stiprių ląstelių, atsiradusių iš taurių vaisių, riešutų ir javų. Čia iš tikrų jų yra „fiziologinių mechanizmų ir sąlygų, kurios keičia normalią, esmė

ląstelių ir bakterijų simbiozę į infekcijos būseną", ko Davydovskis negali paaiškinti.

Antibiotikų, kaip gydomųjų medžiagų, vaidmuo yra laikinas ir apgaulingas. Žmonės pamažu jais nusivili. Trumpą laiką neutralizuodami bakterijų veiklos poveikį, jie susilpnina ląsteles ir vėliau atveria kelią stipresnėms infekcijoms.

Turiu intymiausią antibiotikų patirtį. Dėl natūralios mitybos trūkumo mano vaikai visada kentėnereguliarų, nuolatinį karščiavimą, kurį sukėlė autoinfekcija ir autointoksikacija, temperatūra dažniausiai svyravo tarp 37,8°C. ir 38 °C. Sūnų nuvežiau į Paryžių ir patikėjau ten iškiliausių „specialistų" globai. Deja, beatodairiškai eksperimentuodami su antibiotikais jie padidino temperatūrą iki 40–41 °C. ir išsigimę jo širdį bei inkstus, jie galiausiai jį nužudė, negalėdami diagnozuoti jo ligos.

Lygiai tas pats nutiko ir mano dukrai, bet vis tiek didesnis smurtas, po dvejų metų. Paguldžiau ją į Anscharhohe vaikų ligoninę (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) Hamburge, kur daktaras Volfgangas Tilingas atliko pačius nežmoniškiausius eksperimentus su mano vargšu vaiku. Kiekvieną dieną jis ištraukdavo didžiulį kiekį kraujo, kurį atlikdavo įvairius laboratorinius tyrimus arba suleisdavo dešimtims vargšų žiurkių ir triušių, apsimesdamas, kad daugindamas bakterijas nori nustatyti tikrąjį organizmą, atsakingą už ligą, bet kuris jis negalėjo nustatyti neįprastų klinikinių tyrimų metu. Kuo aukštesnė mano vaiko temperatūra pakilo, tuo didesnės buvo skiriamos antibiotikų dozės ir jų įvairovė buvo įvairesnė. Didinant antibiotikų dozes, temperatūra kilo vis aukščiau, kol nuolat svyravo tarp 39°C. ir 41°C. ir nefrito požymiai tapo stipriai ryškūs. Savo „mokslinėmis" priemonėmis jis paspartino ligos vystymąsi, sumažindamas „įprastą" ketverių metų trukmę iki vos vieno mėnesio. Jis laikė vaiką manekenu ir išgąsdino mus klaidingu įsitikinimu

kad jei jai neduotų kortizono ar nebus atlikta vidinė biopsija, ji negyventų ilgiau nei savaitę.

Tais laikais aš sutikau Bircherio-Bennerio vokiečių kalbą traktatą pavadinimu „Mitybos ligos" („Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Iš tos ligoninės iš karto iš neš iau dukrą ir patikėjau natūralios mitybos priež iūrai. Su staigiu burtų lazdelės banga mano vaiko temperatūra nukrito iki 37–37,5 °C. ir jos š lapimo kiekis padidėjo nuo 200m1 iki dviejų litrų per dieną. Po savaitės ji atsistojo ir perėjo per kambarį, kad atidarytų duris tam beš irdž iui gydytojui, kuris buvo apstulbęs ir taip bijojo gėdos, kad vienu ar kitu nepagrį stu pretekstu atsisakė duoti man ligoninės kopijas. į raš us ir klinikinius tyrimus.

Jei būčiau toliau maitinęs vaiką grynai ž aliavalgiu, š iandien ji tikrai būtų gyva. Bet tuo metu ž alią maistą laikiau terapine priemone ir vis dar tikėjau dirbtiniais vitaminais. Norėdamas iš arčiau susipaž inti su daktaro Bircherio Bennerio privačios klinikos mitybos sistema, vaiką nuvež iau iš Hamburgo į Ciurichą ir 23 dienas iš laikiau toje sanatorijoje. Čia, beje, galiu paminėti, kad, deja, po daktaro Bircherio Bennerio mirties jo mitybos sistema buvo labai pakeista pradėjus gaminti maistą, pieno produktus, vitaminus ir kitus vaistus.

Šiaip ar taip, paskatinta greito jos būklės pagerėjimo, pamaniau, kad galima atkurti jos sveikatą iš dalies ž aliavomis, iš dalies termiš kai apdorotu maistu ir dirbtiniais vitaminais. Šiaip ar taip, jos gyvenimą galėjome pratęsti tik ketveriais metais.

Aš pats esu ryš kus vyro pergalės prieš autoinfekcijas pavyzdys. Jau daugiau nei 20 metų sirgau lėtiniu bronchitu taip, kad kelis kartus per metus nuolat važ iuodavau į lovą su stipriausiais perš alimo priepuoliais. Tačiau ž aliavalgis visa tai pakeitė ir nors pastaruosius deš imt metų aš miegojau po atviru dangumi iš tisus metus, kartais vėsiu ž iemos š alčiu iki 15 ar 16 laipsnių , o mikrobai vis dar yra savo vietose,

ne kartą kosėjau ar jaučiau menkiausią peršalimo požymį. Beje, norėčiau pridurti, kad miegojimas po atviru dangumi žiemą nereikalauja ypatingo herojiškumo. Tereikia gerai pridengti kūną ir išlaikyti veidą atvirą grynam orui. Be to, svarbu atsisakyti termiškai apdoroto maisto, kad būtų išvengta bemiegių naktų ir nenutrūkstamo voliojimosi lovoje priežasčių.

Vėžys yra ekstremalios ląstelių degeneracijos rezultatas

Kaip ir visų kitų ligų atveju, vėžio priežastys taip pat yra gana lengvai paaiškinama gamtos dėsnių šviesoje.

Citologai atliko daugybę tyrimų, siekdami atrasti skirtumus tarp normalių ir vėžinių ląstelių struktūrų. Paprastai tariant, jie nustatė, kad vėžio ląstelės yra gana paplitusių tipų ląstelės, neturinčios reikiamos struktūros ir gebėjimo atlikti bet kokį naudingą darbą. Vienintelė jų paskirtis – suryti baltymus (statybines medžiagas) ir daugintis.

Kaip žinome, netikro žmogaus ląstelės turi lygiai tą patį savybes. Yra tik vienas skirtumas tarp degeneracijos, kurią patyrė netikro žmogaus ląstelės, ir vėžio ląstelių. Kalbant apie vietą tam tikromis aplinkybėmis, tikram žmogui pavyksta išlaikyti netikro žmogaus ląsteles savo kontrolėje. Jis platina jas laisvose savo organizmo erdvėse, užpildo jomis tuščias ertmes, išmeta jas po oda, sumaišo su normaliomis ląstelėmis ir taip bent kurį laiką išlaiko jautrius žmogaus organus ir sistemas. jo kūnas laisvas nuo jų spaudimo pavojaus.
Kiekvienas gali plika akimi pamatyti didžiulę netikro žmogaus masę, kartais siekiančią 60–70 kilogramų. Jei keli kilogramai tos masės būtų patalpinti į kurią nors liauką ar organą, tos liaukos ar organo veikla tikrai būtų paralyžiuota dėl susidariusio spaudimo. Kaip tik tokiu būdu vėžys padaro tą patį vyro gyvenime.

Netikro žmogaus ląstelės, kaip ir vėžio, buvo vadinamos egzistuoti naudojant virtuvėje paruoštą maistą

pagrindinis tikslas – būti aistringiems tokio maisto vartotojams. Tikro ž mogaus gynybinėmis pastangomis netikro ž mogaus ląstelės nepajėgia visiš kai pasisavinti didž iulių nenatūralių medž iagų kiekių , patenkančių į organizmą per priklausomybės kanalą, todėl didelė tų medž iagų dalis be tikslo prarandama. sudeginant ir paverčiant pertekline š iluma. Siekdamos laisvai suvartoti tas perteklines maisto mases, netikro ž mogaus ląstelės siekia į gyti nepriklausomybę, į sikurti bet kurioje norimoje vietovėje ir pasisotinti. Kai vienam ar keliems iš jų pasiseka, jie neį tikėtinu greičiu ima ryti maisto produktus, kuriuos jiems siūlo gobš us š eimininkas. Taigi, pradedant nuo vienos ar dviejų nereikš mingų ląstelių , atsiranda pabaisa, kuri visą ž moniją laiko savo mirtino siaubo gniauž tuose.

Nė viename iš daugelio patologinių procesų nesusiduriame su panaš iu atveju, kai tarp milijardo ląstelių tik viena ar dvi ląstelės pasiduoda ligai.

Aiš kiaregis ž mogus, turintis į ž valgumo už imti savo mintis su esminėmis problemomis negali susimąstyti kvailais klausimais, kuriems tyrinėjantys mokslininkai eikvoja savo laiką, pinigus ir energiją. Siekdami paaiš kinti vėž io atsiradimą, jie iš vardijo apie 400 į vairių kancerogeninių medž iagų , kurios, iš skyrus mitybos veiksnius, yra ne maž iau susijusios su pagrindinėmis kancerogenezės priež astimis. Kiekvienas ž mogus turi už duoti sau š į klausimą: „Ž inoma, kad visi nuodai, spinduliai, lėtiniai sudirgimai, suž alojimai, nudegimai, virusai, nikotinas, derva ir daugybė kitų veiksnių , kaip ž alingi veiksniai, gali atimti iš ląstelių kompleksą. struktūra ir jų darbingumas arba sugadinti, iš sekti, sutraiš kyti ir nuž udyti, tačiau kokiomis į manomomis priemonėmis jie galėtų sukelti vienoje ar dviejose ląstelėse tokią didž iulę dauginimosi galią, kad per labai trumpą laiką laiko, nuversti ir tada visiš kai sunaikinti visą nuostabų ž mogaus kūno statinį ?

Tą baisią jėgą uoliai verda, kepa, ruoš ia ir pabaisai padovanoja pats organizmo savininkas už jį .

savo galutinį sunaikinimą. Vėžys yra gyvas didžiulio ląstelių degeneracijos įrodymas ir neišvengiamas nenatūralios mitybos rezultatas.

Atliekant tyrimus, mokslininkai vėl ir vėl susiduria su tikrosiomis vėžio priežastimis. Nenuginčijamus įrodymus jie laiko rankose, kurį laiką žiūri į juos ir net patvirtina, bet kai tik iškyla klausimas apie vyraujančių mitybos sistemų keitimą, jie išsigandę užmerkia akis, tarsi griaustinio nutrenkti. nedelsdami nė akimirkos lipa ant kulnų, nes NENORI savo mitybos įpročiuose matyti nieko nenatūralaus. Visų pirma, NENORI kritikuoti duonos, kurią valgo ir kurią seniai laikė šventumu, nė akimirkai nepagalvodami, kad kol ji pasiekia stalą, ji vėl ir vėl buvo išniekinta malimo būdu. , sijojimas, minkymas ir kepimas.

Citologai aiškiai mato, kad vėžys atsiranda per ląsteles, kurios neturi specializuotos struktūros ir veikimo galimybių, tačiau, jų nuomone, visos vadinamojo sveiko žmogaus ląstelės (nors jos ir yra nenatūralios mitybos produktas) visiškai išsivysčiusias ir tobulas ląsteles, kurios vėliau dėl tam tikrų kancerogeninių medžiagų netenka įprastų savybių. Kitaip tariant, tinkamų gamyklos mechanizmų nebuvimas jos gamybos defektai yra susiję su kiekvienu atsitiktiniu veiksniu, tačiau jie neturi jokio ryšio su į tą gamyklą tiekiamomis statybinėmis medžiagomis arba su žaliavos pobūdžiu ir kokybe. gamybai reikalingos medžiagos. Jie NENORI MATYTI, kad visų valgytojų organus visam laikui užlieja milijardai ląstelių, kurios prarado tinkamas struktūras ir funkcijas. Dabar pacituosiu keletą ištraukų iš Cowdry „VĖŽIO LĄSTELIŲ", iš kurių skaitytojas aiškiai pamatys, kokios aiškios ir akivaizdžios tikrosios ligos priežastys.

vėžys yra.

Cowdry rašo (p.11): „Visiškai ar iš dalies prarandant savo pirmtakų specializuotą aptarnavimo funkciją, vėžinės ląstelės taip pat praranda struktūrines savybes, kurios atlieka tą konkrečią funkciją.

galima. Struktūra negali būti iš laikyta be funkcijos, kaip ir funkcija gali būti iš laikyta, jei nėra atitinkamos struktūros." Cowdry pamirš o pridėti akivaizdž iausią tiesą, pagal kurią vėž io paslaptis būtų kartą iš spręsta.

Būtent, norint iš laikyti struktūrą ir funkcionavimą, ž aliavos yra būtini rekvizitai, o pavertus tas Ž aliavas į VIRTAS MEDŽ IAGAS, nebus iš laikyta nei struktūra, nei funkcionavimas.

Dėl normalaus ląstelių augimo Cowdry cituoja Ruschą taip: "Normaliose pirminėse ląstelėse yra daug potencialių mechanizmų, kurie galiausiai lemia diferenciaciją. Šie mechanizmai tampa funkciš kai aktyvūs, kai sudedamosios dalys pasiekia tam tikrą kiekybinį lygį" (p. 15). Transformacijos į vėž į metu "Kancerogenai sukelia vienos ar kelių specialių ląstelės funkcijų pasikeitimą. Atsiradęs pokytis yra paveldimas." Tačiau „ląstelėms, kurios nukentėjo nuo tokių paveldimų pokyčių, gali tekti papildomai prarasti papildomus veiksnius, kad jos taptų visiš kai savarankiš komis neoplazmomis" (p. 17).

Vėž ys nėra gaminamas iš visiš kai iš sivysčiusių ir specializuotų ląstelių. „Kiauš inis ir spermatozoidai yra labai diferencijuotos ląstelės, kurios netampa piktybiniais ir sukelia vėž į, susidedantį iš spermatozoidų arba kiauš ialąsčių, besidauginančių be į prastų suvarž ymų ir į siverž iančių į teritorijas, priklausančias normalioms, gerai besielgiančioms ląstelėms" (p. 333).

Vėž inių ląstelių pagrindinė veikla – azotinių medž iagų medž ioklė, gyvulinių baltymų valgymas, aminorūgš čių iš graibymas, nenormalių baltymų sintezė ir į vairūs kiti panaš aus pobūdž io ž ygdarbiai. Vėž ys buvo vertinamas kaip „veikiantis kaip „azoto gaudyklė", paš alinanti aminorūgš tis iš organizmo, neleisdama į jį reikš mingai sugrį ž ti" (p. 39). Toliau raš oma (ten pat): „Atrodo, kad piktybinių ląstelių azoto apykaita vyksta paimant iš gerai besielgiančių ląstelių, tinkamai tarnaujančių organizmui, joms labai reikalingas medž iagas". Mį slė būtų nesunkiai iš spręsta, jei ž odž iai „labai reikia" būtų pakeisti ž odž iais „YPATINGAI NENAUDINGA IR Ž ENKINGA". Christensen ir Henderson (1952) svarstė aminorūgš čių pranaš umą

karcinomos ląstelių kaupimasis „svarbus veiksnys, lemiantis neoplastinių ląstelių augimą ir dauginimąsi iš sekusiame gyvūne“ (ten pat). Jų nuomone, gyvūnas buvo iš š vaistytas ne dėl natūralaus maisto trūkumo, o dėl aminorūgš čių trūkumo.

Vėž io ląstelės nuolat sintetina baltymus. Cowdry raš o (p. 152): "Daž nai buvo manoma, kad piktybinis navikas yra susijęs su baltymų sintezės sutrikimu ir galimu nenormalių baltymų susidarymu. Vyksta nuolatinė baltymų ir nukleoproteinų sintezė, kad augant navikams ląstelėms gautų naują medž iagą, o jų sintezė vyksta. medž iagos normaliuose neaugančiuose audiniuose yra subalansuotos lygiaverčiu skilimu. Kitoje vietoje jis cituoja Casperssoną (1950): „Atrodo, kad tarp piktybinio naviko ląstelės ir normaliai augančios ląstelės egzistuoja esminis baltymų susidarymo sistemos iš sivystymo skirtumas. kuris paprastai riboja baltymus formuojančios sistemos aktyvumą, daugiau ar maž iau nustojo funkcionuoti, todėl atsiranda specifinių citocheminio vaizdo pakitimų “ (p. 10-102). Ar reikia pabrėž ti, kad kalbama ne apie baltymus, gautus iš vynuogių ar obuolių , o iš virti ar kepti virtuvėje ir atmesti normalių ląstelių ?

Tolesni moksliniai tyrimai parodė, kad kiekis riebalų kiekis vėž inėse ląstelėse yra didesnis nei normalus, o vitaminų ir mineralų , atvirkš čiai, yra ž emiau normos.

Cowdry pripaž į sta, kad "Ląstelės, piktybinės ir kitokios, yra beveik neį sivaizduojamai sudėtingi maž i individai. Galbūt kiekvienas iš jų gali turėti net 10 000 skirtingų biocheminių sudedamų jų dalių , pradedant nuo neorganinių jonų iki sudėtingiausių baltymų ir nukleoproteinų , kurie tiesiogiai arba netiesiogiai sąveikauja tarpusavyje. ..veiklų pusiausvyra gyvoje ląstelėje, tai yra bendra atvira ląstelės gyvavimo iš raiš ka, bet kuriuo metu turi būti labai sudėtingos kinetinės sąveikos tarp š ių medž iagų funkcija. Norint visiš kai apibrėž ti bet kurios ląstelės būseną, reikia Reikėtų kinetiniais terminais apibūdinti į vairius susijusius ryš ius. Kadangi neį manoma kiekybiš kai nustatyti daugiau nei

Keletas kintamų jų vienu metu, galime gauti labai ribotą visos sudėtingos situacijos vaizdą. Matematinės formuluotės, susijusios su 4 ar 5 komponentų sistemomis, kelia didž iulių sunkumų , jau nekalbant apie tas, kurios susijusios su tūkstančiais kintamų jų " (p. 151–152). Taigi mūsų mokslininkai, kurių rankose yra visos ž monijos likimas, be galo maž ai ž ino apie Tačiau, nepaisant jų ž inių stokos, jie nepaiso prigimties, sukūrusios tas sudėtingas ląsteles, ir skatina ž mones manyti, kad savo pačių tiksliais skaičiavimais jie gali nustatyti tikslius kokybinius ir kiekybinius š ių ląstelių reikalavimus. ląstelės, susijusios su baltymais, riebalais, angliavandeniais, vitaminais, mineralais ir kt.

Jie netgi eina taip toli, kad iš pradž ių paniekina vyriausiojo inž inieriaus iš mintį , nepritardami tam, ką jis paskyrė, o paskui savo gamyklose prisigamina į vairių medž iagų ir siūlo jas mums. Leiskite skaitytojui pačiam nuspręsti, ar jų veiksmai juokingi, ar apgailėtini.

Mokslininkai surinko daug į rodymų , kad taupumas ar mitybos apribojimai už kerta kelią arba bent riboja vėž io paplitimą ir augimą. Per Pirmąjį pasaulinį karą, kai Danijoje, Rusijoje, Vokietijoje ir Austrijoje galiojo griež tas maisto normavimas, mirčių nuo vėž io buvo maž iau nei karo pabaigoje panaikinus normavimą. Hindhede (1925) nuomone, per didelis š ėrimas prisidėjo prie š io vėlesnio mirties daž nio padidėjimo.

Cowdry cituoja pavyzdž ius iš eksperimentų su gyvūnais: „McCay'us (1947) Moreschi (1909) dėkoja už ankstesnių Didž iosios Britanijos tyrėjų , kurie buvo linkę parodyti, kad mitybos apribojimas už kerta kelią arba sulėtina gyvūnų auglių augimą, darbą. Sarkomos, kurias Moreschi persodino pelėms, buvo apytiksliai proporcinga tiekiamo maisto kiekiui. Pelės, kurių dieta buvo ribota, gyveno ilgiau, o auglių transplantacija į jas buvo sunkesnė nei pilnai maitintoms pelėms.

„McCay ir jo bendraž ygiai atliko gana nuostabius tyrimus ž iurkės atsiliko, sumaž indamos raciono energiją iki tiek, kiek pakanka palaikyti, bet nepakanka augimui. Taip buvo surengta viena grupė

jauni ilgiau nei 700 dienų , o kitos ilgiau nei 900 dienų , joms neleidž iant suaugti iki brandos, nepaisant to, kad vidutinė š ios rūš ies ž iurkių gyvenimo trukmė į prastomis sąlygomis yra maž daug 600 dienų . Gavusios pakankamai kalorijų , atsilikusios ž iurkės subręsta ir iš viso gali iš gyventi 1400 ar daugiau dienų – daugiau nei dvigubai ilgiau nei į prasta jų gyvenimo trukmė" (p. 394–395). Vėl gi, pasak McCay, Sperling ir Barnes (1943), "auglių iš sivystymas buvo nereikš mingas ž iurkėms, kurių augimas buvo sulėtėjęs, kol joms buvo leista subręsti" (p. 396). Kokių nuostabių rezultatų nebūtų pasiekta, jei tos ž iurkės būtų š eriamos ribotu, tik ž aliu ma

Tolesni eksperimentai parodė, kad 150 navikų iš sivystė 198 ž iurkėms, maitinamoms „normalia" mityba, o tik 38 augliai tarp 200 atsilikusių ž iurkių – gyvūnų , kuriems iš dalies netaikoma vadinamoji normali dieta. Iki kada ž mogus turi laikyti normaliu dieta, kuri skleidž ia tokį negailestingą skerdimą ir kelis kartus sutrumpina gyvenimo trukmę?

Į vairiu metu buvo stengiamasi iš aiš kinti ryš į tarp kūno svorio ir mirtingumo nuo vėž io, remiantis gyvybės draudimo statistika. 1913 m. jungtinis Gyvybės draudimo medicinos direktorių asociacijos ir Amerikos aktuarų draugijos komitetas nagrinėjo 774 672 polisus, kuriuos į sigijo 20–62 metų vyrai. Tada buvo pastebėta, kad 30–44 metų draudž iančių vyrų mirtingumas nuo vėž io buvo sveriantiems 37, standartinio svorio – 32, o maž iau sveriantiems – 24, skaičiuojant 100 tūkst. Vyresnei, 45 metų ir vyresniai grupei,

atitinkami rodikliai buvo atitinkamai 156, 144 ir 120. Remiantis 1932 m. analizuotais sąjungos centrinės gyvybės draudimo bendrovės duomenimis, mirtingumo nuo vėž io rodikliai, pradedant nuo 25 procentų ir daugiau antsvorio iki 50 procentų per maž o svorio: 143, 138, 121, 111, 114 ir 95, 111 skaičius, nurodantis „normalų " svorį . Dar visai neseniai, remiantis Metropolitan Life Insurance Company statistikos biuleteniu (1951), antsvorio turinčių vyrų mirtingumas nuo š irdies ir kraujagyslių bei inkstų li

vėl buvo perpus mažesnis už standartą, o nuo diabeto - maždaug keturis kartus didesnis už standartą. Tai yra dovanos, kurias netikras žmogus dovanoja žmonijai.

1900–1950 m. mirtingumas nuo širdies ir kraujagyslių ligų bei vėžio Jungtinėse Amerikos Valstijose buvo toks. Per 50 metų mirtingumas nuo vėžio išaugo nuo 64 iki 139,6 atvejo 100 000 gyventojų, o nuo širdies ir kraujagyslių ligų – nuo 244 iki 478,1. Iš viso 1950 m. iš 803,9 mirčių 100 000 gyventojų nuo 10 pagrindinių priežasčių, širdies ir kraujagyslių ligos bei vėžys, sudarė 617,7. Dar svarbesni yra naujausi turimi 1964 m. skaičiai. Mirtingumas nuo vėžio šiuo metu išaugo iki 151,3, o nuo širdies ir kraujagyslių ligų – iki 508,6, todėl bendras skaičius yra 659,9 iš 939,7 iš visų. priežasčių. Tai nuostabūs medicinos „pažangos" rezultatai; šokiruojantis gydytojų, ligoninių ir vaistų gausos rezultatas; neišvengiami maisto produktų „rafinavimo ir gryninimo" produktai. Galima gerai įsivaizduoti, kokia padėtis, jei dabartinė „pažanga" tęsis dar 50 metų.

Remiantis oficialia 1964 m. Jungtinių Amerikos Valstijų statistika, tik 1,4 procento visų mirčių buvo priskirti prie „simptomų, senatviškumo ir blogai apibrėžtų sąlygų". Senatviškumas šioje kategorijoje, žinoma, yra tik spėjimas, nes tarp tų, kurie valgo termiškai apdorotą maistą, niekas nesulaukia senatvės. Tuo tarpu tikrai civilizuotomis sąlygomis! neskaitant nelaimingų atsitikimų ir nelaimių, visa žmonija mirtų sulaukusi senatvės.

Tarp laukinių gyvūnų natūralioje aplinkoje vėžys nežinomas. Tačiau ilgą laiką nelaisvėje laikomoms beždžionėms maitinus degeneruotą maistą, buvo galima pastebėti vieną ar du navikus, primenančius vėžį. „Vienintelė didelė organizmų grupė, kuriai visiškai nėra įrodymų apie atsitiktinį vėžio pasireiškimą, gyvena vandenyno gelmėse", – teigia Cowdry (p. 196). Taip yra todėl, kad destruktyvios žmonijos rankos to neturi

juos pasiekė. Jų imunitetas yra dar nuostabesnis dėl to, kad jų pasaulis yra daug didesnis nei mūsų, tiek plotu, tiek gyventojų skaičiumi.

Kaip minėjome, mokslininkai tyrinėdami akis į akį susiduria su pagrindinėmis vėž io priež astimis, į jas ž iūri ir jas patvirtina, bet vis dėl to praeina pro jas visiš kai abejingai, tarsi jų ieš kojimas būtų kaž kas kita. „Idėja, kad kai kurie maisto komponentai, suvartojami dideliais kiekiais arba dėl jų nebuvimo, gali sukelti vėž į ž mogui, vis labiau plinta iš kito š altinio.

Eksperimentiniai gyvūnų mitybos pakeitimai gali padaryti viską dėl to atsirandančio vėž io buvimo ar nebuvimo skirtumas“ (p. 220).

Jie netgi tiesiogiai suvokia natūralių maisto produktų poveikį. Cowdry š iuo klausimu yra gana atviras: "Pagaliau ima aiš kėti faktas, kad kai kurie gyvūnai yra maž iau linkę vystytis navikams, kai jie š eriami natūraliu maistu, nei tada, kai jie š eriami labai iš grynintu maistu. Silverstone, Solomon ir Tannenbaum (1952) pastebėjo, kad DBA pelių patinams, vartojusiems Purina Laboratory Chow dietą, daugiausia sudarytą iš natūralaus maisto, iš sivystė maž iau gerybinių hepatomų nei kitiems, kurių dieta buvo sudaryta iš pusiau iš grynintų komponentų, daugiausia kazeino, kukurūzų krakmolo, iš dalies hidrinto medvilnės sėklų aliejaus, sintetinių vitaminų ir Be to, pusiau iš grynintas C3H pelių patinų paš aras paskatino gerybinių hepatomų vystymąsi. Skirtumas tarp naviko vystymosi koreliuoja su pastebimais kalorijų suvartojimo, kūno svorio arba baltymų, riebalų, vitaminų ir vitaminų santykio skirtumais. Mineralų racione. Autoriai atsargiai pabrėž ia, kad nereikėtų manyti, kad kitų tipų navikai reaguoja skirtingai“ (p. 403–404).

"Engel ir Copeland (1952) nustatė, kad nujunkytos AES ir Sprague Dawley ž iurkės, š eriamos natūraliu maistu (ž aliavų dietomis), susidarė maž iau pieno liaukos navikų, sukeltų kancerogeno 2-acetilaminoflureno, nei toms, kurios buvo š eriamos pusiau iš gryntintu maistu. Skirtumas buvo didelis" (p. 404)).

Skaitytojas neabejotinai pastebėjo, kokį maistą jos duoda eksperimentinėms pelėms: labai išgrynintas medžiagas, tokias kaip kazeinas, krakmolas, medvilnės sėklų aliejus, sintetiniai vitaminai ir druskos. Šių medžiagų mišinį mokslininkai klaidingai pavadino „normalia mityba“. Jie iš laukų surenka 100 procentų vėžio nesergas peles ir į kalina jas narvuose, su vargšais padarais elgiasi kaip su „gležnais“ vaikais, sumaišo jas tarpusavyje, šeria „normalia mityba“ ir po kelių kartų paverčia tokiais. jie vadina „grynosiomis į veislinėmis pelių padermėmis“. Anot jų, tos „inbredinės pelių padermės“ yra ypatingos patologinės būklės, kai iki 80 procentų kai kurių padermių yra jautrūs „spontaniškiems“ „nežinomų priežasčių“ navikams. Visi virti valgytojai yra visiškai panašios patologinės būklės.

Dabar pažiūrėkime, ar mokslininkai gali nubrėžti ką nors naudingo iš vados iš aukščiau pateiktų stulbinančių į rodymų. Atsakymas, deja, yra neigiamas. Iš tiesų, Cowdry labai stengiasi atmesti pačius vertingiausius duomenis, kad jo skaitytojai netaptų pakankamai kvaili, kad nesugalvotų atsisakyti vieno ar kito iš nesuskaičiuojamų maisto ir gėrimų, kurie paprastai laikomi civilizacijos privalumu. Štai ką jis sako: „Reikia atsargiai skaityti apie žmonių vėžio duomenis apie gyvūnus, ypač susijusius su mityba. Žmogus, išskyrus beveik bado lygį, yra visaėdis, įpratęs valgyti daug įvairių maisto produktų. surenkami iš daugelio pasaulio kampelių; tuo tarpu gyvūnai yra pripratę prie gana vienodos ir paprastos vietinės kilmės dietos“ (p. 220). Tegul skaitytojas pats sprendžia, koks didžiulis autoriaus klaidingas supratimas.

„Suteiktas dirbtinai paryškintas paveldimas polinkis susirgti vėžiu šiose nuošaliose, lepintose ir apsaugotose, glaudžiai gimininingose pelių padermėse, kaip tada iš tikrųjų jose atsiranda vėžys? – klausia Cowdry (p. 350), nerasdamas atsakymo į klausimą.

"Kai kurių pelių padermių didelio organų specifinio paveldimo jautrumo atpažinimas išryškina mūsų nežinojimą apie kancerogenų, kuriems ląstelės yra jautrios, prigimtį. Šios pelės narvuose gyvena labai apsaugotai. Paprastai jos laikomos oro kondicionieriumi

kambariai ir jų mityba nepaprastai pastovi. Jie nėra veikiami jokių žinomų fizinių ar cheminių ar biologinių kancerogenų " (p. 349-350). Cowdry sąmoningai užmerkia akis prieš tai, kad tikrieji fiziniai, cheminiai ir biologiniai kancerogenai yra pačios sąlygos, kurias jis pats sukūrėtoms vargšoms pelėms. Tai apima natūralios aplinkos ir mitybos atėmimą, izoliavimą ir uždarymą nuošaliuose narvuose, priglaudimą, lepinimą ir apsaugą, dirbtinį giminingumą, netrukdymą patalpose su oro kondicionieriais ir maitinimą kazeinu, kukurūzų krakmolu, medvilnės sėklų aliejumi, sintetiniai vitaminai ir druskos.

Kitur Cowdry pateikia dvi eksperimentinių duomenų lenteles, kad parodytų vėžio vystymosi pokyčius, pakeitus (a) maisto baltymus ir nepakeičiamas aminorūgštis ir (b) dietinius B vitaminus. Tada jis pateikia tokius komentarus: "Vitaminai ir nepakeičiamos aminorūgštys gali pakeisti vėžio gamybą... Sunku paaiškinti šias ir kitas išvadas. Nereikėtų manyti, kad tam tikros maistinės medžiagos trūkumas ar perteklius veikia tiesiogiai audinį, kuriame yra vyksta neoplastinis pokytis" (p. 401). Tai akivaizdus turimų duomenų atmetimas. Tai tolygu sakyti, kad patenkinama ar nepatenkinama gamyklos veikla neturi turėti jokio ryšio su jai tiekiamų žaliavų harmonija ar disharmonija.

„Būtų visiškai per anksti sugalvoti kokią nors vėžio prevencinę dietą žmogui remiantis šiais radiniais, kaip teisingai įspėjo Greensteinas (1947), – rašo Cowdry ir priduria: „Viena vertus, žmogaus gyvenimo trukmė yra daug ilgesnė nei šių. eksperimentiniai gyvūnai, kurių laikytis tokios hipotetinės dietos būtų neįmanoma per daugelį kancerogenezės latentinių metų, kai kuriais atvejais siekia beveik ketvirtį amžiaus" (p. 401).
Nepaisant to, „Ilgai besitęsiantis nepakankamas gyvūnų maitinimas neabejotinai sumažina kelių rūšių spontaniškų navikų dažnį" (p. 429).

„Turimi duomenys daugiausia susiję su navikų paplitimu, o ne su jų augimo tempas jiems pradėjus. Keletas atvejų

kurių augimą modifikuoja mitybos veiksniai, yra nepakankami į rodymai, kuriais remiantis dabartinėmis ž iniomis būtų galima pagrį sti bet kokias terapines priemones" (p. 402). Mums atrodo, kad Cowdry nėra suinteresuotas sumaž inti navikų daž nį , jis yra suinteresuotas Tik sprendž iant problemą, kaip rasti terapines priemones nuo vėž io iš gydyti, ir tai ne iš taisant mūsų mitybos į pročius, o pasitelkiant kokias nors iš galvotas tabletes ar kt.

Į domu ž inoti, kada ir kur mokslininkai pagaliau suvoks tikrąsias vėž io priež astis. Iki š iol jie atrado apie 400 „kancerogeninių medž iagų ", apie kuriuos Cowdry sako: „Tikriausiai maž iau nei viename procente vėž io atvejų , su kuriais susiduria gydytojai, yra aptinkami tikri kancerogenai arba kancerogenų derinys" (p. 390). Prieš ingai, mes jau matėme, kaip „normali" (nenatūrali) dieta vienu atveju skatino auglių atsiradimą 80 iš 100 pelių , neserganč ių vėž iu, o kitu atveju – 150 iš 198. Dalinis š ios dietos apribojimas tuos 150 navikų sumaž ino iki 38; jos normavimas gerokai sumaž ino vėž io paplitimą tarp iš tisų tautų , o jo pakeitimas natūralia mityba apskritai už kirto kelią vėž io vystymuisi. Galima buvo tikėtis, kad Cowdry dabar natūralią mitybą laikys atsaku į kovos su vėž iu problemą ir nustos š vaistyti. savo laiką bergž dž iam visų kitų kancerogenų tyrimams. Vietoj to, jis net nėra pasirengęs vienintelės vėž io priež asties – netinkamos mitybos – priskirti prie kitų kancerogeninių veiksnių . Jis vadina tai tik „modifikuojanč iu" veiksniu ir nuvertina jį nepagrį stais argumentais. Vis dar suglumęs dėl piktybinių ląstelių elgesio, jis raš o (p. 43):

„Beveik savaime suprantama, kad Aristotelis ar Darvinas, jei jis buvo su mumis š iandien, galbūt galėtų surinkti visus mums ž inomus faktus apie vėž ines ląsteles ir pateikti jų piktybinio elgesio paaiš kinimą. Galbūt ateinanč iais metais tai bus padaryta ir mes stebėsimės, kodėl taip ilgai likome akli. Tuo tarpu mes š iek tiek pristabdome mokymosi paž angą š en bei ten." Bet praš au atkreipti dėmesį , kad č ia nereikia nei Aristotelio, nei Darvino. Pakanka, kad Kaudry iš eitų iš savo laboratorijos sienų ir akimirkai pamirš ęs savo egzistavimą, nukreipti akis į

ž vaigž dės, saulė, mėnulis, medž iai ir gėlės, mintyse pasinerti į jų paslaptis ir suvokti, kaip tiksliai sukasi visas pasaulis. Ar koks nors mokslininkas gali sunaikinti tą pasaulį ir vietoj jo sukurti savo pasaulį ? Mokslininkai sunaikina tą gyvą, tą judantį pasaulį ir pristato ž monijai savo sukurtą pasaulį su duona, aminorūgš timis, dirbtiniais vitaminais ir sintetinėmis druskomis. Į domu suž inoti, ar perskaitę š ias eilutes mokslininkai vis tiek savo ž inias iš kels aukš čiau už Ž emės gamtos iš mintį .

Toliau Cowdry iš vardija daugybę spontaniš ko piktybinių navikų iš nykimo atvejų ir galiausiai daro tokias iš vadas (p. 545):

„1. Kai kurie labai maž i pirminiai vėž iai retkarčiais pasireiš kia dideliais skaičiai krūtyje, prostatoje ir gimdoje. Daugelis jų neiš sivysto, lieka latentiniai metų metus arba spontaniš kai visiš kai regresuoja.

"2. Neretai pastebimi gerai iš sivysčiusių vėž io formų dydž io pakitimai, daž niausiai laikini. Tai gali atsirasti dėl daugelio veiksnių , turinčių į takos piktybinių ląstelių ir stromos tūriui, veikimas.

"3. Kartais be jokios aiš kios priež asties atsiranda nepaaiš kinami piktybinių navikų tipo pokyčiai.

„4. Yra keletas dingimo pavyzdž ių neuroblastomos vaikams. Kai kuriose iš jų tai koreliuoja su progresuojančia piktybinių ląstelių diferenciacija dėl než inomų priež asčių .

„5. Yra keletas patikrintų vėž io visiš ko regresijos atvejų apraš yti, kurių negalima priskirti suteiktu gydymu. Akivaizdu, kad kai kurios piktybinių ląstelių rūš ys itin retais atvejais yra kontroliuojamos fiziologiniais mechanizmais.

Kas gali būti spontaniš ko navikų regresijos priež astis, jei ne koks nors atsitiktinis ir nepastebimas paciento mitybos į pročių pokytis? Gali būti tik vienas sėkmingas būdas

vėž io gydymas. Iš naviko pirmiausia reikia atimti iš sigimusių maisto produktų , o paskui jį tiesiogine prasme badauti ir nuž udyti iki minimumo sumaž inant net natūralių maisto medž iagų suvartojimą. Esant būtinybei, normalios ląstelės tam tikrą laiką gali būti laikomos pusiau bado būsenoje. Iš nykus navikui, jie gali būti lengvai atstatyti į buvusį stiprumą.

Virto maisto ruoš imo darbas ir iš laidos yra Nieko kito, tik grynas š vaistymas

Kaip jau matėme, tikras vyras gyvena vien iš ž alio maisto. Visas pasaulyje vartojamas maistas ir gėrimai yra be tikslo prarasti. Jiems iš leisti pinigai š vaistomi veltui. Iš pirmo ž vilgsnio š is teiginys gali pasirodyti neį tikėtinas, tačiau tai yra paprasta tiesa, kurios į rodymą gavau savo asmenine patirtimi.

Iš pradž ių manėme, kad turėtume padidinti ž alių maisto produktų suvartojimas tokia pat proporcija, kaip sumaž inome termiš kai apdoroto maisto vartojimą, tačiau netrukus supratome, kad klydome. Nors iš pradž ių buvo gana didelis natūralių maisto produktų poreikis, siekiant atstatyti nuolatinius organizmo patiriamus nuostolius ir rekonstruoti organus, sustiprinant juos š viež iais aktyvių ląstelių papildais, vėliau š is poreikis nuolat maž ėjo.

Mes taip pat nustebome dėl nedidelio maisto kiekio, kurį suvartojo mūsų dukra Anahit. Jos mama, turėdama iš ankstinę baimę dėl netinkamos mitybos, versdavo ją valgyti daugiau, tačiau vaikas to atkakliai atsisakydavo. Pamaž u man tapo aiš ku, kad vaisiai ir grūdai neapdoroti yra itin koncentruoti aukš čiausios kokybės maisto produktai, todėl labai maž as jų kiekis visiš kai patenkina mūsų organizmo poreikius. Štai kodėl ž alio valgymo vaikas niekada neturėtų būti verčiamas valgyti daugiau, nei jis nori. Tai nėra pasaka, kai girdime apie ž mogų , kuris iš tisus mėnesius iš gyvena per pasimatymą arba graikinį rieš utą per dieną.
Maisto valgytojai gali pasimėgauti lėkš tėmis pagamintų patiekalų , nes juose nėra maistinių medž iagų visa to ž odž io prasme.

Savo ruožtu žolėdžiai gyvūnai suvartoja didžiulius kiekius žolės, nes didžiąją dalį šios žolės sudaro stambioji pašara; tikrosios maistinės medžiagos jame yra išsibarsčiusios ir labai retais kiekiais.

Šie gyvūnai kelis kartus per dieną ištuština savo žarnas nuo stambios pašaro masės, o įprastas žaliavalgis jaučia, kad reikia tik vieno judesio per dieną. Pernelyg didelis vidurių pūtimas, nesuvirškintų vaisių likučių buvimas išmatose ir poreikis tuštintis dažniau nei vieną kartą per dieną yra persivalgymo požymiai, kurių neabejotinai turi vengti saikingo klimato valgytojas. Vaisių kiekis, kurį paprastai valgau, yra ne didesnis, nei suvartoja bet kuris vaisius mėgstantis valgytojas. Prie to pridedu lėkštę kukurūzų salotų per dieną, o tai padeda užpildyti mitybos spragą, atsirandančią visiems valgytojams, atsirandantiems dėl natūralių maisto produktų trūkumo. Žinoma, šiame paprastame tarife nėra vietos visam išsigimusiam maistui, kurį anksčiau valgiau.

Koks būtų vaizdas, jei visas pasaulis staiga susivoktų ir priimtų natūralius mitybos dėsnius? Net jei vaisių gamyba išliktų dabartiniame lygyje, per dieną leidus kiekvienam žmogui po lėkštę daržovių ar kukurūzų salotų ir taip visiškai patenkinus viso pasaulio mitybos poreikius, liktų toks pat nepageidaujamas visų gyvulinės kilmės maisto produktų perteklius, cukrus, arbata, kava, kakava, alkoholiniai ir nealkoholiniai gėrimai, tabakas, margarinas, taip pat didžioji dalis šiandien suvartojamų ankštinių augalų ir javų.

Dabar pažiūrėkime, kas atsitiks visam šiam išsigimusiam maistui kurios šiuo metu suvartojamos pasaulyje. Iš tikrųjų jis šalinamas trimis būdais.

1. Dėl specializuotų ląstelių komplemento trūkumo tikras žmogus privalo toleruoti tam tikro skaičiaus parazitinių ląstelių, susidarančių iš virto maisto, buvimą, kad išlaikytų minimalią savo organų ir sistemų dalį.

2. Netikras žmogus suvartoja didžiulį kiekį išsigimusio maisto.

3.Nepriklausomai nuo to, ar individą sudaro tik vienas kūnas, ar jis yra dviejų kūnų derinys (kaip rodo jo santykinis plonumas ar storumas), perteklinė maisto dalis, kuri patenka į organizmą dėl priklausomybės ir kuri yra už ląstelių asimiliacinės galios, tiesiog sudega ir į vairiais kanalais palieka kūną. Taip iš š vaistomo maisto kiekis sudaro didž iulę viso suvartojamų maisto produktų dalį .

Labiausiai apgailėtinas klausimo aspektas yra tai, kad specializuotos ląstelės iš leidž ia daug energijos, kurią gauna iš natūralių maistinių medž iagų , kad suskaidytų netikro ž mogaus maisto produktus, absorbuotų juos į kraują, kad už tikrintų sklandų darbą. š alinimo organus ir paš alinti iš organizmo ž alingą termiš kai apdoroto maisto poveikį . Pavyzdž iui, visą dieną nepaliaujamai dirbusios aktyvios ląstelės turi teisę š iek tiek pailsėti; Vietoj to, jie privalo blaš kytis lovoje iki paryčių , kad paš alintų iš organizmo papildomas kalorijas, kurias godž iai į organizmą į neš ėnetikras vyras.

Anksčiau mane nepaprastu laipsniu apėmėrijimas ir priklausomybė nuo mėsos. Dėl to visą gyvenimą kentėjau nuo nemigos. Nepamenu, kad kada nors būčiau nuėjęs miegoti prieš vidurnaktį ar atsikėlusi pakankamai anksti, kad pamatyčiau saulėtekį . Budavau iki trečios ar ketvirtos valandos ryto ir keldavausi aš tuntą ar devintą sunkia galva. Laimei, pradėjus valgyti ž alią, nemiga visiš kai iš nyko, bet jei kada nors bandysiu vakare suvalgyti didelę vakarienę, privalau nemiegoti iki paryčių . Nuo tada, kai jai buvo 2 metai, Anahit nėkarto nepabusdavo per naktį .

Virtuose maisto produktuose esantys vitaminai ir druskos yra netikri, negyvi, nesubalansuoti ir kenksmingi. Virtas maistas yra ne kas kita, kaip sulūž usios statybinės medž iagos ir netinkamas kuras; Iš tokių statybinių medž iagų susidarančios nenaudingos ląstelės yra nepageidaujama naš ta normalioms ląstelėms. Šiluma, gaunama iš tokio kuro, yra perteklinėir kenksminga, o iš jos gaunama energija (varomoji energija) yra perteklinėir bevertė. Ši energija be tikslo į jungia gamyklos variklius ne darbo valandomis; tai verčia š irdį dirbti dvigubai greičiau nei į prasta; tai

trikdo poilsį, kurio labai reikia gyvybiš kai svarbiems visos gamyklos mechanizmams, vietoj to juos vargina ir bergž dž iai dėvi. Nemiga yra vienas iš jos ž alingo poveikio pavyzdž ių.

Kas nutinka, kai neapgalvoti gydytojai sukuria nutukimo maž inimo metodus? Jie planuoja visapusiš kai riboti kasdienį suvartojamo maisto kiekį, todėl jų draudž iamų maisto produktų sąraš uose yra tokie būtini ir labai maistingi dietiniai produktai kaip graikiniai rieš utai, migdolai, razinos, datulės, figos, bananai. Kitaip tariant, jie sumaž ina gydomo ž mogaus svorį dar labiau jį iš sekindami, susilpnindami ir taip smarkiai pablogindami jo sveikatą. Tokiais atvejais, sumaž inus iš sigimusių maisto produktų kiekį, netikras ž mogus netenka tik dalies perteklinio kuro, o ribojant natūralų maistą, normalios ląstelės netenka kai kurių itin svarbių maistinių medž iagų. Iš to iš plaukia, kad netikras ž mogus lieka tvirtas savo vietoje, o tikrasis – dar labiau iš sekęs.

Susitinkame su labai linksmu apriboto poveikio pavyzdž iu dieta vėž io tyrimo metu. Aptardamas š į klausimą, Cowdry teigia: „Akivaizdu, kad sergamumo krūties vėž iu sumaž ėjimas, atsiradęs dėl mitybos apribojimų, yra susijęs su sumaž ėjusiu pelių kiauš idž ių aktyvumu“ (op. cit. p. 398). Ko daugiau norime? Taigi buvo nustatyta krūties vėž io prież astis. Dabar gydytojams belieka visiš kai sustabdyti moterų kiauš idž ių veiklą, kad jas visiš kai iš gelbėtų nuo pieno liaukų vėž io.

Bet tikrai yra gana paprastas paaiš kinimas, kas iš tikrų jų vyksta. Neapgalvotas suvartojamų kalorijų APRIBOJIMAS turi du prieš ingus poveikius organizmui. Viena vertus, ribotas degeneruotų maisto produktų vartojimas stabdo vėž io formavimąsi, o kita vertus, sumaž ėjęs natūralių maisto produktų vartojimas trukdo normaliai kiauš idž ių veiklai.

Medicinos mokslas yra pilnas tokių apgailėtinų prieš taravimų. Kada tam tikra liga patraukia į save kenksmingas nenatūralių maisto produktų sroves, ligonio organizmas į gyja dalinį imunitetą nuo kokios nors kitos ligos. Pavyzdž iui, ž monėms, sergantiems cukriniu diabetu,.

aterosklerozė ir tam tikros infekcinės ligos yra mažiau pažeidžiamos vėžiu. Netgi buvo atlikti beprotiški eksperimentai, kuriais žmonės buvo veikiami įvairių bakterijų tariamai vėžio prevencijai.
Tas pats mažesniu mastu vyksta skiepų metu, kai sukėlus lengvesnes ligos formas vaikai vėliau yra apsaugoti nuo rimtų priepuolių. Tą akimirką, kai vyrai nuspręs gamtos dėsniais saugoti savo vaikų sveikatą, tokios nenatūralios priemonės taps nereikalingos, nekalti vaikai bus išlaisvinti nuo pavojingų vakcinų, o skiepai pateks į istoriją.

Eksperimentai rodo, kad kartą netikras vyras buvo iškviestas egzistavimas, daliniai mitybos apribojimai negali patikrinti jo vystymosi. Kad jis išliktų gyvas, pakanka net 10-15 procentų degeneracijos maisto produktuose. Protingas žmogus turėtų saugotis tą pabaisą maitinti vienu grūdeliu. Visiškai išvaliau pėdų sąnarius nuo visų podagrinių konkrečių, bet jei kada nors pasitaiko galimybė valgyti mėsos, po kelių valandų plaktuko smūgiai praneša, kad šlapimo rūgštis prasiskverbė į mano didžiųjų pirštų sąnarius. Aš dažnai atlikdavau šiuos eksperimentus pirmaisiais savo žalio valgymo studijų metais.
Akivaizdu, kad vietos, išvalytos nuo šlapimo rūgšties, vis dar tuščios, o keliai, vedantys į jas, plačiai atviri. Vos tik mėsos kąsnelis patenka į organizmą, ji paverčiama šlapimo rūgštimi, kuri paskui skuba užimti jam skirtą vietą.

Netikro žmogaus ląstelės taip pat lengvai neatsitraukia. Jie meluoja pasaloje, pusiau miręs, bet laukiantis. Vos tik juos pasiekia gabalėlis iš sigimusio maisto, jie pradeda atgyti ir daugintis.
Kūno svorio kontrolė turėtų būti visiškai perduota natūraliems maisto produktams. Žmogus, kuris teigia, kad per didelis lieknėjimas nėra naudingas jūsų sveikatai, iš tikrųjų rekomenduoja jums puoselėti ir maitinti dešimtis kilogramų sergančių ir parazituojančių ląstelių, kad išlaikytumėte savo kūno putlumą. Kartu su netikro žmogaus nužudymu natūrali mityba lėtai, bet užtikrintai padidins tikrojo žmogaus svorį iki normalaus gamtos reikalaujamo standarto.

Atsikratęs tų nenaudingų mėsos masių , anksčiau 40–50 kilogramų sergančių ląstelių apkraunęs savo kūną ir be atramos negalėjęs pakilti nė vieno laiptelio, dabar galės bėgti į kalnus nenusukdamas nė plauko. Toks ž mogus niekada neturėtų jaudintis dėl greito svorio metimo; prieš ingai, jis turėtų tuo dž iaugtis. Protingas ž mogus neturėtų pakęsti nė vieno nenaudingo mėsos grūdelio ant savo kūno. Trumpai tariant, kiekvienas pagaliau turėtų suvokti, kad į savo kūną į dėdamas kiekvieną kąsnį virto maisto, jis maitina netikrą ž mogų , savo negailestingą prieš ą, bejausmį budelį ; jis serga visomis ž inomomis ir než inomomis ligomis; jis nutiesia kelią į savo mirtį .

Virto valgytojo nuomone, norint iš laikyti gerą sveikatą, reikia gerai maitintis. Jo nuomone, tuš čias skrandis reiš kia alkaną kūną. Jis než ino, kad ž mogus su pilnu skrandž iu yra tikrai sergantis ž mogus. Jo skrandž iui sunku laiku paš alinti nenatūralius maisto produktus. Kita vertus, ž alio valgytojo skrandis visada tuš čias arba bet kuriuo atveju toks lengvas, kad jis nieko nejaučia. Jis jaučia vidurių pilnumą, nes ten iš kart persikelia suvalgytas maistas. Net maisto perteklius jo skrandyje neglūsta ilgai; jis greitai patenka į ž arnyną ir suvirš kintas arba nesuvirš kintas iš eina iš organizmo nepadarydamas maž iausios ž alos organizmui.

Todėl ž alio ž mogaus skrandyje niekada nesusidaro dujų . valgytojas. Suvartojus per daug maisto, ž arnyne gali susidaryti dujos, tačiau jos linkusios iš eiti iš organizmo į prastu keliu. Ž aliavalgis dar aiš kiau mato skirtumą tarp dviejų mitybos sistemų , kai po kelių mėnesių abstinencijos stengiasi gerai pavakarieniauti. Būtent tada jis susimąsto, kaip jis galėjo tęsti tokį liguistą ir apgailėtiną gyvenimą ir laikyti tą bjaurų gyvenimo būdą normaliu.

Virto valgytojo vaistas yra visiš kai
Klaidingas mokslas

Kaip matėme, ligos atsiranda dėl ž mogaus gamyklos sudedamų jų ž aliavų iš sklaidymo. Todėl sveikatą galima susigrąž inti tik atstačius tų medž iagų vientisumą. Tačiau kuo grindž iama visa š iuolaikinio medicinos mokslo veikla? Ką tiksliai atlieka gydytojai? Jie bergž dž iai bando atkurti tą vientisumą degeneruotų maisto produktų , dirbtinių vitaminų , druskų , hormonų ir daugybės nuodingų miš inių pagalba, o kartu paš alina ir iš meta iš tisas liaukas ir organus, kurie tapo nepataisomai paž eisti ir nedarbingi. natūralių ž aliavų irimo rezultatas.

Visa ž monija gyvena siaubingoje než inojimo būsenoje. Mano nuomone virtų valgytojų , virtų produktų vartojimas yra visiš kai natūralus dalykas, o maitinimasis gamtos dėsniais yra eksperimentas, o tuo pačiu ir pavojingas eksperimentas. Tiesą sakant, vyrai nejučiomis sunaikino gamtos sukurtą TOBULINĘPUSIAUSVYRĘir tūkstančius metų daro BEJESMIUS EKSPERIMENTUS su termiš kai apdorotu maistu, dirbtiniais preparatais ir nuodingomis medž iagomis, siekdami atrasti naują pusiausvyrą, savo pusiausvyrą. Tiesioginiai š ių eksperimentų rezultatai yra daugybė š iandien pasaulyje vyraujančių ligų .

Kai kviečiu ž mones priimti ž alią valgymą, aš nesiūlau naujo eksperimento. Atvirkš čiai, raginu juos SUSTABDYTI VISADA VYKAMUS ABSURDINIUS EKSPERIMENTUS IR GRĮ Ž TI PRIE NATŪRALAUS GYVENIMO BŪDO.

Todėl skaitytojas neturėtų laukti, kol kiti atliks tą „naują eksperimentą" ir praneš apie rezultatą, jei jam netrūksta sveiko proto. Jis turėtų nedelsdamas nutraukti pavojingus eksperimentus ir pereiti prie į prasto gyvenimo būdo.

Galutiniai visų tų eksperimentų produktai, š edevrai Ž mogaus tyrimų laboratorijos yra piliulės ir milteliai, kuriais mokslininkai nori pamaitinti pasaulį , o gamtos laboratorijos š edevrai yra kviečiai, graikiniai rieš utai ir obuoliai. Mes visi turime pasirinkti vieną iš š ių dviejų . Visi termiš kai apdoroti maisto produktai yra dirbtinės medž iagos

atimta iš savo natūralių savybių . Jos turi tiek pat maistinės vertės, kiek ir plačiai reklamuojamos vitaminų tabletės bei maisto ekstraktai.

Yra daugybė gyvų būtybių rūšių , jos neturi nei gydytojų , nei ligoninių , nei vaistinių , tačiau, išskyrus žmogaus globojamus, gyvena nepasiduodančios ligoms ir išgyvena tinkamą gyvenimo trukmę, atitinkančią jų fizinę būklę. konstitucijos, svyruojančios nuo kelių dienų iki šimtų metų . Dėl tobulos kūno sandaros žmogus turėtų gyventi ilgiau ir sveikiau nei bet kuri kita būtybė šioje žemėje. Net ir nevalgant visaverčio maisto, yra atvejų , kai vyrai gali sulaukti 150–180 metų , vien gyvendami tokiomis sąlygomis, kuriose išvengiama didelio maisto degeneracijos. Pats faktas, kad dauguma žmonių gyvena mažiau, aiškiai rodo, kad kažkas negerai su jų gyvenimo būdu Gyvūnai minta daugiausia žaliais augalų lapais ir stiebais. Žmonija turi savo žinioje pačių naudingiausių ir koncentruotų aukščiausios kokybės maistinių medžiagų , kurios, perėjusios per tų augalų lapus ir stiebus, kamienus ir šakas, susiliejo į jų sėklas ir vaisius.

Biologams atėjo laikas pripažinti, kad jie nukrypo nuo teisingo kelio ir atlieka tyrimus netinkamose vietose. Be to, jie turi pripažinti, kad natūralių maistinių sudedamųjų dalių nuostolių dirbtiniais preparatais kompensuoti neįmanoma; kad nuodai negali atkurti įvairių organų degeneracijos; kad mūsų organai ir liaukos yra neatskiriamos mūsų kūno dalys ir todėl jų negalima žaloti ar pašalinti. Šiandien aš jiems parodau labai paprastą ir lengvą būdą veiksmingai ir galutinai išlaisvinti žmogaus organizmą nuo visų ligų . TAI LIGŲ IR NENAUDINGŲ ORGANIZMO LĄSTELIŲ NAIKINIMAS, NUTRAUKANT NENAtūralaus MAISTO TIEKIMĄ IR JŲ PAKEITIMAS SVEIKOMOS IR SPECIALIZUOTOMIS LĄSTELĖMIS, PAGAMINTOMIS IŠ NATŪRALIŲ MAISTŲ Kad būtų visiškai įsitikinę mano argumentų pagrįstumu, jiems tereikia kelių mėnesių darbo.

Koks turėtų būti gydytojų ir biologų tikslas, jei ne išlaisvinimas žmoniją nuo ligų ? Valgymas žalias yra būdas pasiekti šį tikslą.

Jie turi nedelsdami pareikšti, ar jie iš tikrųjų nori matyti a pasaulis laisvas nuo ligų . Jei jie gali įrodyti, kad jų pačių skaičiavimai yra tikslesni nei gamtos skaičiavimai ir kad žaliavalgiai visame pasaulyje pasiduoda ligoms, užuot pasveikę, aš tuoj pat pasitrauksiu iš arenos kartu su savo knygomis ir tada. tylėk. Priešingu atveju jie tikrai negalės priversti žmonijos taikstytis su ligomis vien tam, kad ligoninių ir vaistinių durys būtų atviros.

Jie turi susitaikyti su mintimi, kuri nuo šiol termiškai apdoroto maisto ruošimas ir jų rekomendacijos bus laikomi nusikaltimais visai žmonijai, o „gydymas" nuodais – virto valgymo amžiaus užkeikimu. Išmintingi ir humaniški gydytojai tuoj pat nutrauktų tas rekomendacijas ir pakviestų žmones paklusti gamtos potvarkiui. Gydytojo, kurio širdyje liko sąžinės kibirkštėlė, rankos turėtų drebėti rašant nuodingų medžiagų ir dirbtinių vitaminų pavadinimus, o lūpos virpėti ištariant gaminamų maisto produktų pavadinimus. Jų operacijos prilygsta mirties nuosprendžiui nekaltiems žmonėms. Tegul tai suvokia ir visi tėvai.

Galbūt kai kuriems mano skaitytojams gali nepatikti mano rašymo tonas. Į Jų nuomone, mano posakiai turėtų būti moksliškesni (papuošti daugumai žmonių nesuprantama lotyniška terminija), labiau susitaikantys (malonūs), rimtesni (veidmainiški), labiau linkę į kompromisus (nesąžiningi), mandagesni (meluojantys) ir taktiškesni (nugalėtojas).). Bet man labiau patinka būti ryžtingam, nuoširdžiam ir drąsiam. Ir toks aš būsiu, net jei rasiu visą pasaulį prieš mane. Esu įsitikinęs, kad mane palaikys visi protingi žmonės ir būsiu išteisintas ateities kartų .

Kai svarstau vištienos sriubos rekomendaciją, trynys kiaušinis, keptos kepenėlės ar troškinti vaisiai invalidams, o ypač mažiems vaikams, nusikalstama veika, neteikiu šmeižikiško kaltinimo. Nei

ar aš nusidedu tiesai, kai burtininkavimu laikau visas tas medicinines operacijas, kurių metu vietoje mirties slenksčio stovinčio ligonio kraujagyslės valomos natūralios mitybos pagalba, stiprinami jo š irdies raumenys ir suteikiami jam nauja ilgaamž iš kumo nuoma, nuodingais dirgikliais iš plečia kraujagysles, „rykš čių blakstienomis" stimuliuoja š irdies funkcijas, leisdami kraują sumaž ina kraujo kiekį arba iš sigimsta ir skiedž ia jį dirbtinėmis priemonėmis. Bircheris-Benneris ir daugelis kitų sąž iningų mokslininkų tokias operacijas vertino kaip kerėjimą, apgaulę ir buferiją.

Tikrai nesu kaltas dėl nekuklumo, kai pasikliauju savo asmeninėmis, itin ribotomis priemonėmis, atlieku kruopš čius tyrimus, o tada, remdamasis savo atradimais, pareiš kiu, kad citologai yra kalti dėl beprotybės, kai pirmą kartą sudegina tūkstančius maistinių medž iagų natūraliuose maisto produktuose ir paveikia ląsteles itin degeneruojančiai, o po to š vaistomi. milijonai valstybės pinigų veltui bando sugrąž inti į tas ląsteles VISUS JŲ PRARAUSUS MECHANIZMUS IR FUNKCIJAS, atradus VIENĄ DIRBTINĘ MEDŽ IAGĄ

Paimkime kaip pavyzdį gydytoją, kurio globai atidaviau savo du ž avius vaikus. Visų pirma, pretekstu palengvinti virš kinimą ir palaikyti jėgą, jis už draudė jiems valgyti ž alius vaisius, o vietoj jų rekomendavo kompotus ir „maistingus patiekalus". Vėliau, kalbėdamas apie autointoksikacijas ir autoinfekcijas, kylančias dėl tų rekomendacijų , kaip maliarija, jis paskyrė bauginančias chinino dozes, o dar vėliau, atlikdamas daugybę tyrimų ir eksperimentų , griež čiausias „dietas" ir didž iulius kiekius į vairių vaistų bei vaistų . š iuolaikinių antibiotikų jis atėmė iš vaikų paskutines energijos atsargas. Toks gydytojas neabejotinai buvo kaltas dėl PAČIAUSIAUSIO NUSIKALTIMO, nors viską padarė netyčia. Dabar, kad jis nepakartotų to paties nusikaltimo prieš kitus vaikus, turime jam pareikš ti savo kaltę ir suprasti, kad jis kaltas dėl baisiausio nusikaltimo. Jei vaistai, kurie

mano vaikai paėmė 14 metų buvo panaudoti iš karto, visa armija būtų visiš kai sunaikinta.

Š iandien padėtis daugmaž tokia pati. Š iame mokslo amž iuje Vis dar matau daug blyš kių, silpnų vaikų, kurių mamos griebiasi visokių skatinimo ir grasinimų, kad priverstų valgyti ryž ius, mėsą, kiauš inius, duoną, medų, sviestą ir pyragus, o tuo pat metu griež tai draudž ia valgyti agurkus ir bananai „nevirš kinamiems“, vyš nios ir vynuogės „sukelia viduriavimą“, o š ilkmedž iai ir melionai – „karš čiavimui“. Kaip galiu abejingai toleruoti š ią apgailėtiną padėtį?

Visi ž ino, kokia sudėtinga yra ž mogaus organizmo struktūra. Kukurūzų grūdas turi lygiai tokią pat sudėtingą struktūrą. Kai mes priverčiame jį iš dygti, jis tampa aktyviu ir klestinčiu kūnu, kuris gyvena ir kvėpuoja kaip ž mogus, tik negali kalbėti ir vaikš čioti. Tūkstančiai medž iagų, kurios yra būtinos normaliam visų didelių ir maž ų mūsų organizmo komponentų veikimui, yra sukauptos jame reikiamais kiekiais ir tiksliausiais skaičiavimais. Kai gyvus kviečius paverčiame duona, sunaikiname visas juose esančias medž iagas, iš skyrus pelenus: negyvą krakmolą ir cukrų. Į sivaizduodama, kad tie pelenai yra tikras maistas, geranoriš ka mama juos duoda savo vaikui, bet bijo duoti jam gyvų kviečių.

Panaš iai ir visi pasaulyje gaminami maisto produktai, kuriuos trumparegiai laiko gera mityba, yra ne kas kita, kaip margos kvapnių ir labai pagardintų pelenų krūvos. Biologų juose aptikti vitaminai ir lamelės – nenatūralios, negyvos medž iagos.

Kai tik gyva darž ovių ląstelė iš kepa, ji nustoja būti mityba; jis iš eina iš natūralios būsenos ir virsta kaž kuo dirbtiniu. Kai mama duoda savo maž yliui pirmąją duoną, dž iovintą pieną ar kokį kitą virtą daiktą, ji ima naudoti tas dirbtines medž iagas, kad su vaiku atliktų pačius negailestingiausius ir než moniš kiausius eksperimentus.

Pagrindinė medicinos mokslo klaida yra apgailėtina trumparegystė. Netgi toks iš kilus citologas, kokį laiko Cowdry

gyvi ir tobuli maisto produktai, tokie kaip kviečiai, sėklos ir vaisiai, turi būti „gana vienoda ir paprasta vietinės kilmės dieta". Priešingai, jis laiko spalvotas pelenų krūvas, kurias valgo žmonės kaip „didelę maisto įvairovę, surinktą iš daugelio pasaulio šalių" (op. cit. p. 220), ir tikisi, kad Aristotelis ateis ir parodys jam tikras skirtumas tarp dviejų.

Nors mesti iššūkį dabartinei terapijos sistemai, aš tai darau nepakęsti niekam neapykantos. Tik jaučiu gilų gailestį visų be išimties vyrų ir moterų, nes jie tuos nusikaltimus prieš savo asmenis, savo santykius ir žmoniją darė nesąmoningai ir neapgalvoję. Bet tie, kurie ir toliau daro savo klaidas perskaitę šias eilutes, bus pasmerkti kiekvieno protingo žmogaus.

Dabar atėjo laikas, kai biologai turi pasirinkti vieną iš jiems atsiveria du keliai. Arba jie turi priimti gamtos neklystamumo išmintį ir iš karto išlaisvinti žmoniją nuo visų jos kančių, arba, nepaisydami gamtos dėsnių ir pasikliaudami vien savo nuožiūra, baltą duoną turi laikyti pranašesne už gyvus kviečius, dirbtinę laikyti kaip geriau nei natūralūs, ir toliau atlieka savo kenksmingus eksperimentus, kaip ir anksčiau. Koks tada bus rezultatas? Tarkime, kad dabartinė padėtis tęsėsi dar kelias kartas, per tą laiką narkotikų kiekis faktiškai padvigubėjo; dirbtinių vitaminų skaičius išaugo keturis kartus, kiekvienas namas buvo paverstas ligonine ir kiekvienas asmuo tapo gydytoju. Ką turėtume gauti iš viso to, kai patys gydytojai ligoms pasiduoda dažniau nei bet kuri kita žmonių klasė ir paprastai miršta anksčiau už visus kitus?

Visa atsakomybė už pasaulio klaidinimą tenka pirmaujantys specialistai: mokslininkai biologai ir medicinos profesoriai. Paprastų gydytojų nereikia kaltinti, nes jie tik taiko tai, ką jiems išmokė mokytojai. Jokiam inžinieriui nėra patikėta prižiūrėti gamyklą, kol jis nėra susipažinęs su visomis jos veikimo detalėmis. Tikrai neįmanoma užpildyti grupės žmonių kai kuriais elementariais atraižomis

ž iniomis, iš galvotomis spėlionėmis, hipotetinėmis prielaidomis ir prieš taringomis teorijomis, o tada suteikite jiems visiš ką laisvę ž aisti su savo bendraž ygiais tūkstančiais nuodų , kankinančių instrumentų ir kaprizingų į sakymų , ir visa tai be jokios leidimo ar kliūčių . Trumpam manykime, kad visos pasaulio medicinos knygos ir enciklopedijos yra teisingos. Tada; kad juos į simintų , gydytojui prireiktų keliolikos gyvybių ir net tada jis nesugebėtų suprasti tūkstantosios dalies nesuskaičiuojamų ž mogaus organizme vykstančių procesų .

Jei lėtine liga sergantis pacientas kreiptų si į š imtą gydytojų , jis gautų š imtą skirtingų receptų ir rekomendacijų . Gydytojai tik atlieka eksperimentus ir tuo pačiu pačius kalčiausius eksperimentus. Tie, kurie dabar negirdi š ių akivaizdž ių tiesų , rytoj negalės nusikratyti atsakomybės nuo savo pečių . Kai dabartiniai vaikai laiku už augs ir atsidurs silpnos sveikatos bei priklausomybių apimtiems, jie š auks atsakomybėn visus biologus, pasaulio lyderius ir savo tėvus, reikalaus ž inoti, kokių ž ingsnių jie ėmėsi, kai perskaitykite š iuos į spėjimus. Ar jie vis dar manė, kad jų iš mintis yra didesnė už prigimtį ?

Jei jie taip nemano, jie turi nedelsiant sustabdyti natūralių maisto produktų naikinimą. Tai yra tvirtas gamtos į sakymas, nepripaž į stantis jokių kompromisų . Tai yra visų visatų dėsnis.

Tačiau š iandien ž monija gyvena visiš kai valdoma velnių , pavertusių š ią ž emę pragaru. Tie velniai, už sidėję graž ių merginų kaukes, atsisėdo ant pietų stalų ir ž monių patiekalų ; jie gulėjo ant jo veido ir smakro, ant rankų ir kojų , ant kaklo ir pečių , o iš savo padėties į ž ūliai juokiasi iš jo pojūčių . Jie į siskverbė į jo kūną ir apsigyveno pačioje jo š irdyje bei sieloje.

„Civilizuotas“ š ių dienų ž mogus š aiposi iš praėjusių amž ių stabmeldystės, bet nesuvokia, kad yra daug blogesnis stabmeldys už praeities stabmeldž ius. Anksčiau vyrai statydavo į vairių gyvūnų atvaizdus ir juos dievindavo; š iandien jie skerdž ia tuos gyvulius ir garbina jų supuvusias skerdenas.

„Civilizuotas“ š ių dienų ž mogus neį sivaizduoja laukinio, kuriame visas pasaulis gyvena š iuo metu. „Švelni“ ir „š velnios š irdies“ ponia, kuri iš tikrų jų apalpsta pamačiusi kelis kraujo laš us ant vaiko veido, ramiai padeda ant stalo kruviną ėriuko š irdį , kepenis ar krūtinę ir supjausto ją į gabalus. visas abejingumas, nė akimirkai nesusimąstęs, kad tik valanda prieš vargš ę būtybę buvo pilna gyvybės ir gyvybingumo. Jei ji nuo vaikystės būtų mačiusi, kaip kūdikis skerdž iamas kartu su viš tos ar ėriuko skerdimu, ji vienodai abejingai imtų peilį ir be jokios nuojautos kartu su ėriuko š irdimi supjaustytų . to kūdikio š irdis, gamink ir valgyk. Vienintelis skirtumas yra tai, kad jos akys priprato prie vieno, bet ne prie kito, kitaip ji nebūtų nustebusi iš vydusi kruvinus ž monių kūnus, kabančius mėsinėse š alia karvių skerdenų . ir avis.

Šiuo metu ž monija toli graž u nėra civilizuota

Kol ž monės atkakliai valgo termiš kai apdorotą maistą, Ž emėje negali būti nei tikros klestėjimo, nei ilgalaikės taikos. Tai virtas valgymas, dėl kurio kyla visi pasaulio karai ir ž udynės.

Būtent valgymas pagimdo piktus lyderius ir pavojingus diktatorius, tokius kaip Hitleris, Leninas, Stalinas ir kt., arba tokius ž iaurius nusikaltėlius kaip Abdulas Hamidas ir Talaatas bei jų pasekėjus, kurie iš ž udė vieną pusę taikių Armėnijos gyventojų , o iš vijo kitą. pusė iš savo senovės tėvynės, kurioje jie gyveno tūkstančius metų , plėš dami ir plėš dami savo ž emės ūkio į rankius, namus ir

sodus, jų kalnus ir slėnius, o paskui begėdiškai ir visiškai nebaudžiamai paraduoti prieš viso „civilizuoto“ pasaulio akis.

Nepaisant nuolat augančio kukurūzų produkcijos, visame pasaulyje vis dar labai trūksta javų .

Šio keisto paradokso priežastys yra trys: Visų pirma, nesmulkintą duoną visur paversdami balta duona, atimame iš jos paskutinius maistinės vertės likučius. Tada dirbtinio tręšimo pagalba padidiname produkcijos kiekį jos kokybės sąskaita. Galiausiai, netikras žmogus augo taip sparčiai, kad maisto gamybos augimas negalėjo neatsilikti nuo paklausos.

O didžioji dalis pasėlių naudojama mėsos ir pieno pramonės gyvuliams šerti.

Iš pirmo žvilgsnio vyrams gali būti sunku įsivaizduoti didžiulę naudą, kurią žmonija gaus iš žalio valgymo.

Beveik akimirksniu kiekviena liga bus nušluota amžiams, o visi papildymai ir nusikaltimai išnyks nuo žemės paviršiaus.

Tuo pačiu metu gyvenimo lūkesčiai padidės du ar tris kartus ir bus tokio masto ekonomikos pažanga, kurios žmonija nepasieks šimtus metų , jei tokia padėtis tęsis.

Šie teiginiai yra faktai, o ne prasimanymai, ir, be to, visą tą naudą galima gauti labai paprastai. Viskas, ką turime padaryti, tai gerbti elementariausius gamtos dėsnius ir neleisti naikinti gyvų ir vientisų kviečių . Jei žmogus turėtų protinio įžvalgumo įsiskverbti ir suvokti skirtumą tarp gyvų , aktyvių kviečių ir degintos duonos, būtų galima nesunkiai nustatyti skirtumą tarp žalio valgytojo organizmo nuo virtos.

valgytojas.

Dabar pažvelkime į dabartinių šalies valdovų požiūrį pasaulio ir kitų atsakingų institucijų sprendžiant šias gyvybiškai svarbias problemas. Iš jų gautų laiškų matyti, kad jie su susidomėjimu skaitė mano pirmąją knygą ir apskritai jaučia simpatiją mano pažiūroms. Negirdėjau nė vieno nesuderinamo balso iš jokios pusės. Tačiau to neužtenka. Mano knyga nėra įdomus romanas, kurį reikia perskaityti vieną kartą ir padėti į šalį. Tai tomas, kuriame aptariamos svarbiausios ir neatidėliotinos mūsų pasaulio problemos. Ją reikėtų perskaityti vėl ir vėl, o kiekvienas jo sakinys turi būti kruopščiai pasvertas ir svarstytas valandų valandas.

Būtų klaida, jei tie pasaulio valdovai žalią valgymą traktuotų kaip dar vieną įprastą klausimą ir, kaip ir visas kitas savo politines bei ekonomines problemas, pateiktų jį „ekspertams" tolimesniam tyrimui ir svarstymui. Tūkstančius metų buvo atlikta daugybė eksperimentų ir tyrimų, tačiau jie visi apgailėtinai žlugo. Šiandien neatidėliotina valdžios pareiga yra nukreipti žmones BAIGTI TUOS NAIKINANČIUS EKSPERIMENTUS IR GRĮŽTI PRIE Įprasto gyvenimo būdo. Šiandien kiekvienas protingas žmogus yra ekspertas, nustatantis skirtumą tarp natūralaus ir nenatūralaus, gyvo maisto ir negyvų patiekalų su savo dirbtinėmis, subyrėjusiomis medžiagomis.

Asmuo, kuris valdo milijonus žmonių, gali ne visai lengvai valdyti vieną individą, savo asmenį.

Gali būti tik dvi priežastys atmesti žalio valgymo principus: sveiko proto trūkumas ir valios nebuvimas. Trečios priežasties negali būti. Visos kitos „priežastys" yra tik pretekstai, kuriais siekiama paslėpti šiuos du trūkumus. Save gerbiantys atsakingas pareigas einantys žmonės niekam neturėtų sudaryti įspūdžio, kad jiems trūksta drąsos ir moralinio teisingumo.

Tie, kurie du ar tris mėnesius praktikuoja visišką žalią valgymą, niekada nesutiktų grįžti prie savo nenormalaus gyvenimo būdo, net jei būtų nuvesti ant pastolių kojos. Žmogus, kuris rūpinasi savo asmeniu ir vertina savo sveikatą bei gerovę

vaikai tą dviejų ar trijų mėnesių „eksperimentą" atliks nė akimirkos nedvejodami. Tie lyderiai, kurie domisi savo žmonių laime ir gerove (jei tokia yra), turi savo asmeniniais pavyzdžiais nutiesti kelią visos žmonijos klestėjimui. Tai bus jų naudingiausia ir labiausiai nusipelniusi paslauga žmonijai.

Neperdedant galima teigti, kad virtas maistas, būdamas nenatūralus ir dirbtinės medžiagos, mūsų specializuotoms ląstelėms nesuteikia nė kruopelės maisto. Be to, iš laidos ir vargai, kurių buvo imtasi jiems aprūpinti, yra ne tik tuščias iššvaistymas, bet ir priemonė visiškai sunaikinti žmogaus organus ir, tiesą sakant, patį žmogų. Patirtis, įgyta per pirmuosius kelis žalio valgymo mėnesius, aiškiai parodys šių teiginių teisingumą. Verta kurį laiką pamąstyti šiuo klausimu.

Per pastaruosius kelerius metus buvo gauta daug informacijos buvo gauta iš visų žemės kampelių apie sėkmę, pasiektą valgant žalią maistą. Ši informacija rodo, kad visame pasaulyje yra tūkstančiai įsitikinusių, kad valgytojai yra išsibarstę, daugelis jų buvo išgydyti nuo sunkių ligų ir dabar gyvena laimingiausią gyvenimą. Šie žmonės nėra nei ekspertai, nei mokslininkai; jie yra tik išsilavinę ir kultūringi vyrai, kurie sugebėjo suvokti žalio valgymo principus savo įžvalga ir sprendimu ir turėjo drąsos priimti reikiamą sprendimą.

Deja, mano publikacijų sklaida susidūrė su nemažai rimtų sunkumų. Akivaizdu, kad platinti milijonus nemokamų knygų visame pasaulyje vienas asmuo negali. Pateikiau paraiškas kelioms leidykloms Anglijoje ir Amerikoje, kviesdamas iš naujo išleisti mano pirmąją anglišką knygą savo šalyse. Visi jie pripažino, kad knyga buvo ir įdomi, ir naudinga, tačiau apgailestavo, kad nepateko į jų publikacijų sritį. Tai buvo visiškai suprantama, nes jos išleidimas būtų žymėjęs visų kitų „dietinių" knygų pabaigą, nes niekas, nesusipažinęs su žalio valgymo principais

skyrėį juos bent menkiausio dėmesio. Šiuolaikiniai žmonės negali matyti toliau nei savo bjaurių interesų.

Kreipiuosi į visas visuomenes, filantropines organizacijas, geraširdžius geradarius ir visuomenei nusiteikusius humanitarus visame pasaulyje dėl jų malonios pagalbos. Tegul jie man padeda platinti mano publikacijas. Jie gali užsisakyti dvidešimt, penkiasdešimt ar šimtą mano knygų egzempliorių ir platinti jas savo nuožiūra – parduodami arba atiduodami nemokamai. Kiekviena knyga gali išgelbėti gyvybes, išgydyti žmones nuo sunkių ligų ar atverti vaikams laimingos ateities perspektyvą. Šiuo metu nėra didesnės humanitarinės vertės veiklos.

Jei prieš 15 metų būčiau turėjęs tokią knygą, tai šiandien mano dveji brangūs vaikai būtų gyvi. Kita vertus, jei mano protas nebūtų nušvitęs prieš kokius 10 metų, aš pats neturėčiau gyventi dabar.
Visi pasaulio žmonės šiuo metu yra tokios pačios būklės ir jiems labai reikia mūsų pagalbos. Būtina kuo greičiau juos supažindinti su taisyklingais mitybos principais.

Šiandien savo akimis matau, kaip kai kurios įstaigos išleidžia milžiniškas pinigų sumas, kad išdalytų rafinuotus miltus, cukrų, džiovintą pieną ir konservuotą mėsą vargšams. Dalindami žmonėms tokius nenatūralius ir labai išsigimusius maisto produktus, jie nesąmoningai padaro sunkiausią nuodėmę ir pažeidžia gamtos dėsnius. Jie atliktų patį pamaldiausią poelgį, jei atvertų tiems nelaimingiems žmonėms akis ir išmokytų juos būti žaliavalgiais.

Visiems priklausomiems nuo maisto juoda yra balta, o balta yra juoda. Buvo laikas, kai buvo manoma, kad Žemė stovi, o aplink ją sukasi saulė ir žvaigždės. Jei kas išreiškė priešingą įsitikinimą, trumparegiai jį laikė bepročiu, nes jų pačių akims Žemė buvo tvirtai pritvirtinta savo vietoje, o saulė judėjo dangumi.

Lygiai toks pat mentalitetas vyrauja ir šiandien. Žmogus, matyt, ant savo kūno jaučia, kad agurkas jam „kenkia“, o dvigubai virta balta duona ir poliruoti ryžiai, būdami lengvai virškinami, „reguliuoja“ skrandžio funkcijas. Tačiau jis nesuvokia, kad iš tikrųjų būtent tos duonos ir ryžių naudojimas yra tikroji jo skrandžio silpnumo priežastis; iš tikrųjų agurkas yra tas maistas, kuris ilgainiui jį išgydys.

Šiandien visa žmonija yra įsitikinusi, kad vos tik žmogus suvalgo a Kelios lėkštės „maistingo“ maisto, kai yra alkanas, patenkina į prastus savo organizmo poreikius. Tačiau žmonės nežino, kad normalios to žmogaus ląstelės nepaima nė grūdelio maisto iš tų negyvų ir dirbtinių medžiagų ir kad, nepaisant pilvo pilnumo, iš lieka gana alkani.

Šiandien visa žmonija yra įsitikinusi, kad norint gyventi sveikai, reikia vadovautis įvairiais moksliniais baltymų, vitaminų ir mineralų maistinių verčių skaičiavimais, gautais tyrimų laboratorijose. Jie nesuvokia, kad dauguma skaičiavimų iš tikrųjų yra visiškai klaidingi ir žalingi tikrojo vaizdo atvaizdai.

Šiandien, kai kas nors suserga, jis įsitikinęs, kad turi viską Norint išgydyti save, reikia rasti tam tikrą nuodą, vadinamą vaistu. Štai kodėl jis iš karto pradeda ieškoti tos stebuklą veikiančios medžiagos. Tačiau jis nežino, kad vaistų terapija yra šio virto valgymo amžiaus burtai ir kad jokie nuodai niekada negalės atlikti jokios naudingos funkcijos. Jis taip pat nežino, kad visas ligas sukelia tik dvi priežastys: nuolatinis normalių ląstelių badas dėl natūralių maistinių medžiagų trūkumo ir žalingas nenatūralių, termiškai apdorotų maisto produktų ir kitų nuodingų medžiagų poveikis; nėra trečios priežasties. Todėl yra tik vienas protingas būdas visiems laikams išsivaduoti nuo visų ligų. Turime visiškai susilaikyti nuo nenatūralių maisto produktų ir vaistų, o savo ląstelių poreikius patenkinti vien natūralia mityba (žalias veganizmas).

Vaistai, kurie paprastai laikomi ligų gydymo priemone, iš tikrųjų patys yra ligų priežastys. Paprastai tariant, tai

yra baisi ir tragiška klaida ieškant kokių nors gydomųjų savybių sintetinėje medžiagoje arba atskirame maiste. Tačiau būtent šią klaidą žmonija darė praėjusius šimtmečius. Šiame pasaulyje nėra jokių gydomųjų medžiagų; egzistuoja tik ypatingi ligas sukeliantys veiksniai, kuriuos pašalinus visos ligos bus automatiškai išnaikintos. Šie veiksniai yra virtas maistas ir nuodai, kurie yra klaidingai pavadinti vaistais.

Šiuolaikinis žmogus labai didžiuojasi savo civilizacija, tačiau jis toli gražu nėra civilizuotas. Tikroji civilizacija turėtų būti matuojama ne vien technikos pažanga, o INDIVIDO PROTO IR SIELOS TOBULINIMU, PRIKLAUSIMYBĖMIS IR PRIKLAUSOMYBĖMIS IR ŽMOGAUS INTELEKTO IŠSIVALDINIMU NUO prietarų. Siekdamas patenkinti savo nenormalų troškimą valgyti, šiuolaikinis žmogus 80 procentų grynų, natūralių maisto produktų sudegina ant ugnies ir sunaikina save, dirbtinai kurdamas ligas. Siekdami patenkinti savo asmeninį egoizmą ir pasididžiavimą, tautų valdovai sėja neapykantos ir priešiškumo sėklas tarp pasaulio tautų ir žudo vieni kitus.

Netgi mokslo atstovai, atmesdami bet kokius gailestingumo ir žmogiškumo jausmus, be skrupulų išnaudoja šventą mokslo vardą savo niekšiškiems interesams įgyvendinti ir tuo pačiu negailestingiausiu būdu plėšia žmones.

Vienas ryškiausių neišmanymo ir atsilikimo įrodymų „civilizuotas" šių dienų žmogus yra jo požiūris į vėžio klausimą. Daugybę metų jis ieško tokios rimtos nelaimės priežasties ir gydymo tam tikrose specifinėse cheminėse medžiagose ir vis dar tęsia tuos beprasmiškus ieškojimus.

Šiuo atžvilgiu prieš ketverius metus pateikiau savo nepaneigiamus įrodymus daugeliui pasaulio autoritetų. Šiandien vėl pateikiu tuos įrodymus detalesne ir išplėstine forma, iliustruota daugybe konkrečių pavyzdžių. Kodėl įvairios sveikatos apsaugos ministerijos ir kitos atsakingos institucijos laikosi tokios nuošalios ir abejingos? Kodėl žmonės tęsia baisų natūralių maisto produktų naikinimą? Kodėl jie

ir toliau pildyti savo knygas, laikraš čius ir ž urnalus prieš taringomis ir ž alingomis rekomendacijomis dėl klaidingų vitaminų ir specialių dietų ?
Kur ž mogaus sąž inė ir geranoriš kumas? Kur yra vadinamoji civilizacija?

Tegul tai į rodo tie, kurie nuolat kalba apie civilizaciją
jie patys yra pakankamai civilizuoti, kad suvoktų elementariausius gamtos dėsnius ir suprastų , ką reiš kė iš laisvinti ž moniją nuo visų ligų , padvigubinti gyvenimo lūkesčius, trigubai ar keturis kartus padidinti gyvenimo lygį .

Atsiž velgiant į tai, prieš dvejus metus tolimajame Los Andž ele buvo pasirodęs ž iauriausio svetimų teisių pasisavinimo pavyzdys. Perskaičiusi mano pirmąją knygą anglų kalba, ponia Kalifornijoje ponia H. Bulbeck laikosi visavertės ž alios mitybos dietos.
Patraukta humanitarinio idėjos aspekto, ji už sisako 30 knygos kopijų ir nusprendž ia gerą ž inią paskleisti savo draugams ir artimiesiems. Tuo tarpu suž inojusi, kad ž mogus vardu Johnas Martinas Reinecke ž urnale „Let's Live" Los Andž ele raš o straipsnius apie „naudingas" ž alio maisto savybes, ji kreipiasi į jį laiš ke ir pasakoja apie savo gydymo metodą. ir vėlesnis jos ir vyro pasveikimas nuo visų jų sirgusių ligų .

Perskaitę mano knygas, daugelis pacientų visame pasaulyje pradėjo valgyti ž alią maistą ir dėl to buvo iš gydyti nuo daugybės sunkių ligų , pradedant nuo paprasto galvos skausmo ir skrandž io sutrikimų iki š irdies ir kraujagyslių ligų bei vėž io. Pacientai, kurie ilgus metus negaudavo jokios naudos iš aukš čiausios kvalifikacijos „specialistų " patarimų , o daugelis jų buvo iš raš yti iš ligoninių kaip beviltiš ki atvejai, per kelis mėnesius atgavo sveikatą ir dabar gali mėgaukitės visomis aktyvaus gyvenimo gėrybėmis.

Ž mogus, kuris atsisako virto maisto ir kitų nuodingų medž iagų , yra atsparus visoms ligoms ir gali drąsiai laukti ž alios sveikatos ir ž valumo senatvės, be nuolatinio ligų prakeiksmo. Kitoje š ios knygos dalyje skaitytojas ras a

atrinkti daugybę laiš kų , kuriuos kasdien gaunu iš buvusių pacientų , norinčių padėti kitiems pasakodami apie savo patirtį . Būtent tokia dvasia ponia Bulbeck nusprendė paraš yti ponui Reinecke.

Tas dž entelmenas nepaiso mano teisės į mano paties knygą, kopijuoja ž odį Ž odž iu kiekviena iš š eš ių mano knygos virš elyje pateiktų maksimų ! į terpia juos į 1965 m. vasario ir balandž io mėnesio „Gyvenkime" numerius Ž urnalas kaip straipsnio „Nuotykiai neapdorotame maiste" dalis, tada jis siūlo parduoti papildomą informaciją už 5 USD. Tačiau į domiausia yra tai, kad į ž anginėje pastaboje ž urnalo redaktoriai patvirtina, kad tas turinys priklauso straipsnio autoriui! Ž monės neturėtų skaityti tokio leidinio kaip „Gyvenkime"

Ž urnalas, iš gyvenantis iš dirbtinių vitaminų ir „dietinių " preparatų reklamų .

Jau daugiau nei deš imtmetį aš atsisakiau socialinio gyvenimo ir atėmiau iš savęs bet kokį malonumą. Labai taupiau savo š eimos ir savo poreikius, tačiau nė akimirkos nedvejojau visas savo santaupas iš leisti studijoms ir knygų leidybai, kurių 10 000 egzempliorių jau nemokamai iš dalinau mokslo organizacijoms. ir individai visuose ž emės kampeliuose. Aš paaukojau š ias aukas, kad parodyčiau visam pasauliui tikrąjį kelią į laimingą ir natūralų gyvenimą, ir visą laiką š irdimi ir siela protestavau prieš tokių patarimų pardavimą už pinigus.

Tačiau š iandien ponas JM Reinecke, pelningai naudodamasis mano idėjomis ir principais, reikalauja 5 USD mokesčio, kad parodytų ž monėms, kaip valgyti. natūralūs maisto produktai! Tai iš tikrų jų labiausiai nerimą keliantis klausimo aspektas.

Štai iš traukos iš dviejų pono Reinecke straipsnių :

GYVENKIME

1965 metų vasario mėn.:

JOHN MARTIN REINECKE NUOTYKIAI Ž ALIUOSE MAISTE

Amerikos vaisių pradininkas ir tyrinėtojas

Šioje straipsnių serijoje autorius pateikia savo nuomonę paremtas asmeniniais eksperimentais ir daugybe patirčių gyvenant tarp į vairių klimato tautų ir jų tyrinėjant – ž alio maisto ir sveikatai naudingų vaisių . — Red.

Ž alias maistas turėtų būti vienintelis ž mogaus maistas. Virto maisto valgymas yra nenatūralus į protis, kurį reikia paš alinti iš š io pasaulio, jei norime pasiekti tobulą sveikatą. Ž mogaus mityba turėtų būti sudaryta tik iš gyvų ląstelių , nes virtas maistas yra pagrindinė visų ž monių ligų priež astis. Ž alias maistas iš laisvina ž moniją nuo visų ligų ir pailgina ž mogaus gyvenimo trukmę iki 140 ar daugiau metų .

Pripratinti naujagimį prie virto maisto yra pats baisiausias nusikaltimas, nes tada prasideda visos jo bėdos (Ž iūrėkite mano „Ž aliavalgystės" pirmojo leidimo virš elį). Biologai turi į rodyti, kad gamta padarė klaidą nepateikdama mums virtų maisto produktų . (Pirmasis leidimas, p. 32). Normalus kūdikis nekenčia ruoš to maisto skonio, kuris atrodo patrauklus tik gaminto maisto priklausomam ž mogui, kaip opijus atrodo malonus narkomanui. (Pirmasis leidimas, p. 33). Virtuvės ugnis sudegina ir sunaikina 90 procentų gero ž alio maisto vertės. (Mano pirmojo leidimo virš elis).

1965 metų balandis:

Iš pirmo ž vilgsnio atrodo neį manoma, kad galėtume iš sivaduoti nuo beveik bet kokių ligų vien valgydami natūralų ž alią maistą. Tačiau faktas yra tas, kad „neį tikėtina" lengvai tampa į gyvendinta realybe... (Pirmasis leidimas, p. 45).

Biologų ir gydytojų pareiga turėtų būti skatinti ž mones valgyti natūralius dalykus; neatskirti maistinių sudedamų jų dalių iš maisto produktų , bet visada valgyti kuo sveikesnius, natūraliai subalansuotomis proporcijomis ir gyvą, ž alią. Gydytojai ir biologai niekada neturėtų kalbėti apie atskirties naudingumą

atskirų maistinių sudedamųjų dalių, bet turėtų pabrėžti visaverčio ž alio maisto nepakeičiamumą.

TRUMPA SANTRAUKA

Apskritai, visą mitybos mokslą galima apibendrinti dviem pagrindiniais punktais ir padaryti tai visai ž monijai:

1. Ž mogaus mityba turėtų būti sudaryta tik iš gyvų neapdorotų ląstelių. Tik tie maisto produktai, kuriuos sudaro gyvos ląstelės, turi visas savybes, būtinas ž mogaus organizmo poreikiams patenkinti.

2.Gamtoje yra ir į prastų, ir pasirenkamų darž ovių kūnų. Tobuliausi ir labiausiai maitinantys darž ovių kūnai yra geresnių rūš ių vaisiai, ž alios darž ovės, rieš utai, javai ir š aknys.

Trumpai tariant, ž mogus dž iaugiasi puikia sveikata, kai maitinasi tik ž aliu maistu; jis serga tiek, kad vartoja termiš kai apdorotą maistą; ir jis mirš ta, kai tik laikosi tokios dietos. (Pirmasis leidimas, p. 24).

Baigiamasis ž urnalo redaktoriaus praneš imas:

Dėl pareigų spaudimo nebus į manoma p. Reinecke atsakyti į laiš kus. Gavęs 5 dolerius, jis atsiųs jums savo kasdienį ž alio maisto meniu vadovą ir receptus, skirtus JAV ir tropikams, su iš samiomis nuorodomis. Tai nėra knygos forma. Siųsti į ... – Red.

Ne kartą akcentuojame, kad visi vaisiai, darž ovės ir rieš utai yra tobuli aukš čiausios kokybės maisto produktai, turintys beveik identiš kas maistines savybes. Vadinasi, visi „meniu vadovai“ ir ž aliavinio maisto receptai neturi jokios mokslinės ar maistinės vertės. Net labiausiai neiš manantis ž mogus gali susikurti savo mitybos programą, vadovaudamasis savo apetito ir skonio pojūčiu.

Gavęs vasario mėnesio ž urnalo numerį, paraš iau laiš ką redaktoriui Kay K. Thomasui, manydamas, kad ateityje jis mielai gins mano teises:

1965 metų balandžio 21 d.:

Ponas Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Andželas, Kalifornija.

Mielas pone,

Nustebau, kad vasario mėnesio „Gyvenkime“ numeryje perskaičiau pono Johno Martino Reinecke'o straipsnį „Nuotykiai žaliame maiste“, kuriame rašytojas žodis į žodį nukopijavo mano knygos viršelio šūkius, „Žaliavalgymas“ ir pavaizdavo juos kaip savo turinį. Ištaisykite šį nesusipratimą kitoje skiltyje ir imkitės veiksmų, kad ateityje panašių atvejų nepasikartotų.

Aršaviras Ter Hovannessianas

Deja, maždaug po mėnesio gavau tokį netenkinantį atsakymą, kuriame buvo dedamos visos pastangos, kad p. Reinecke's literatūrinis nesąžiningumas:

1965 metų gegužės 12 d.:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheranas, Persija.

Mielas pone:

Dėl jūsų balandžio 21 d. laiško parašėme ponui Johnui Martinui Reinecke už paaiškinimą ir štai ką jis mums patarė:

„Peržiūrėjau vasario mėnesio savo straipsnio dalį ir pastebėjau, kad niekur nekopijavau nė vienos pono Ter Hovannessiano devizo dalies. Visi mano teiginiai apie žalią maistą yra mano mintys ir žodžiai, surinkti iš 25 metų sukauptos patirties ir studijų. Jei aš padariau panašius į jo teiginius, tai visiškai atsitiktinumas, o ne tyčia.

„Manau, kad turiu vieną iš pilniausių žaliavinio maisto knygų kolekcijų šalyje ir tarp jų randu jo knygelės kopiją.

Jei būčiau nuo jo nukopijavęs, būčiau jam suteikęs kreditą. Prisimenu, kad jo knygelę man padovanojo draugas maž daug prieš metus; ir kad nusiunčiau ponui Ter-Hovannessianui 10 USD, kad jis atsiųstų man dar keletą bukletų mano draugams. Tai buvo maž daug prieš mėnesį. Iki š iol negirdėjau nei apie poną Ter Hovannessianą, nei apie pinigus. Jei jis nenori man siųsti savo knygelių, jis turėtų grąž inti mano pinigus, nes aš turiu omenyje tik mandagumą ir naudą skleisti ž alio maisto, kuris iš gelbėjo mano gyvybę prieš 25 metus.

(pasiraš ė) Johnas Martinas Reinecke'as „Esant tokioms aplinkybėms ir esant Atsiž velgdami į J. Reinecke pareiš kimus, kad jis nepasisavino š ūkių jūsų knygos „Ž aliavalgymas" virš elyje, nepadarėme jokių pataisa ž urnale GYVENIM.

(pasiraš ytas) KAY THOMAS, redaktorius-leidėjas.

Atsakydamas į š iuos gana menkus argumentus, iš siunčiau tokį laiš ką:

1965 metų geguž ės 27 d.:

Ponas Kay Thomas, redaktorius-leidėjas. Mielas pone:

Apgailestauju, turiu praneš ti, kad nemanau, kad jūsų geguž ės 12 d. atsakymas į mano balandž io 21 d. laiš ką yra patenkinamas.

Aš laikau jūsų ž urnalą atsakingu už tai, kad ponas Reinecke pasisavino mano mintis ir š ūkius, ir pasilieku teisę reikalauti patenkinimo.

Jūs bandote pateisinti vieš ą apgaulę, kurią praktikuoja ponas Reinecke, kuris ir toliau parduoda savo mintis po penkis dolerius už vienetą. Mano kampanija daugiausia skirta tokiems turto prievartavimams.

Kalbant apie 10,00 USD, kuriuos ponas Reinecke teigia iš siuntęs man su knygų už sakymu, atsipraš au, kad negavau iš jo nei pinigų, nei laiš ko.

ATERHOVAS

Šis susiraš inėjimas baigėsi, kai ponia Bulbeck buvo maloni ir atsiuntė man balandž io mėnesio ž urnalo „Gyvenkime“ numerį , kuriame, kaip buvo parodyta aukš čiau, yra dar ryš kesnių literatūrinio nesąž iningumo pavyzdž ių . Palieku skaitytojui nuspręsti, ar „panaš umai“ tarp mano raš to ir P. Reinecke straipsnių yra atsitiktiniai, ar tyčiniai.

Redaktorius negali nusikratyti atsakomybės nuo pečių , nes jis buvo visiš kai susipaž inęs su mano knyga, kuri jau prieš kelis mėnesius buvo perž iūrėta jo ž urnale, o p. Reinecke tik pablogina reikalus nepagrį stais pasiteisinimais ir š meiž tais. Kalbant apie gana nereikš mingą klausimą dėl deš imties dolerių , kuriuos jis teigia man atsiuntęs, aš vieš ai reikalauju ž inoti banko pavadinimą arba būdus, kuriais jis tariamai pervedė man pinigus, apie kuriuos neturiu jokios informacijos.

Visos specialių dietų rekomendacijos turėtų būti visiš kai nuvalytos toliau nuo ž emės paviršiaus. Ž monija turėtų aiš kiai suvokti, kad PARUOŠTAS MAISTAS JOKIU būdu NESUTEIKIA MAISTO ir kad Ž MOGUS NĖRA MĖSINGAS. Be to, TEGU KIEKVIENAS Ž MOGUS VALGA, KĄ JAM PATINKA IR BET KOKIA FORMA. Tai visiš kai individualaus skonio reikalas.

Mūsų „dietologai“ taip sujaukė ž monių smegenis ilgais receptų ir valgiaraš čių sąraš ais, kad daugelis mano, kad ir aš priklausau tai „ekspertų “ brolijai, todėl daž nai man raš o praš ydami vartojimo programos. natūralus maistas. Noriu pasinaudoti galimybe ir atsakyti į juos visus.

Nuo š iol neturėtų būti jokios specialios dietinės programos, rekomendacijas ar tvarkaraš čius bet kam. Ž mogus turėtų valgyti viską, ką nori, kada tik gali ir kiek to reikalauja jo apetitas, kaip ir visos kitos gyvos būtybės, nuo skruzdėlės iki dramblio, tačiau kiti gyvūnai paprastai turi tenkintis tokiomis medž iagomis, kurios yra lengvai prieinamos. jiems prieinama; Palyginkite dobilus, š ieną,

kalnų krūmai, medž ių lapai ir dykumos spygliai su grūdais, rieš utais, darž ovėmis ir vaisiais.

Ž aliavalgis gali valgyti kartą per dieną arba deš imt kartų per dieną; jis gali maitinti ant vienos rūš ies vaisių ar š imto rūš ių . Sveikatos pož iūriu tai neturi jokios reikš mės, nes kiekvienas ž alias augalinis maistas atskirai paimamas savaime pilnavertiš kai maitinasi. Ž aliavalgis turi vadovautis ne „mokslinių “ ar „dietinių “ rekomendacijų sąraš ais, o savo apetito ir gomurio reikalavimais, kurie visada bus jo neklystantys gairės renkantis natūralias maistines medž iagas. Patikimiausias, saugiausias ir lengviausias būdas – suvartoti savo maistą tokios būklės, kokią mums paruoš ė ir pateikė gamta, tiesiog sutraiš kant po dantimis. Bet jei kas turi laiko ir laisvalaikio ruoš ti salotas ir kitus miš rius patiekalus, privalo jas suvalgyti

iš karto po paruoš imo, kitaip laikui bėgant ž mogus bus varomas naujų maisto produktų degeneracijų link.

Ž monės nebeturėtų skaityti knygų , kuriose nagrinėjama atskirų ligų etiologija, diagnostika, terapija, vaistai, vitaminai, mineralai, baltymai, hidroterapija, elektroterapija ir kiti panaš ūs dalykai, nes visos ligos kyla dėl vienos bendros priež asties ir turi vieną bendrą gydymo būdą. .

Daugelis vegetarų ir net ne vegetarų , kurie bando vartoti a š iek tiek daugiau vaisių nei į prastai turi prielaidą laikyti save ž aliavalgiais. Tačiau niekas negali savęs laikyti ž aliavalgiu, jei valgo nors vieną kartą per mėnesį , nes tokiu būdu jis niekada negalės visiš kai iš sivaduoti nuo ligų . Taip yra todėl, kad pradinėse ž alio valgymo stadijose tam tikras skaičius sergančių ląstelių gali pereiti į ramybės būseną ir pratęsti jų egzistavimą tokioje būsenoje gana ilgai. Tada gali pakakti tik vieno paruoš to patiekalo per mėnesį , kad jie būtų atgaivinti ir vėl galėtų daugintis. Kai tik ž aliavalgis paima kąsnelį virto maisto, jis tikrai aprūpina tas sergančias ląsteles š viež iu maistu ir suteikia joms naują gyvenimą. Vadinasi, kai ž mogus negali visiš kai iš sivaduoti iš ligų rykš tės, jis privalo

ieš kokite priež asties tuose atsitiktiniuose nusiž engimuose ir jokiame kitame ketvirtyje. Šie į sipareigojimai negali būti visiš kai pateisinami.

Vienas iš labiausiai nepagrį stų argumentų prieš visiš ką ž alią valgymą, kuris mane kartais pasiekia iš tam tikrų š iaurinių š alių ir ypač iš Anglijos, yra klimato sąlygų skirtumai. Kol ž mogus gali rasti saują ž alių grūdų , negali būti nėkalbos apie natūralių maistinių medž iagų trūkumą jokioje š alyje. Be to, atsiž velgiant į tai, kad termiš kai apdorotas maistas ž mogaus organizmui neteikia maž iausiai maisto, maisto produktų turi pakakti visuose pasaulio regionuose, kad ž monės sugebėtų maitintis ir palaikyti gyvybę. Iš braukdami iš savo mitybos raciono virtus patiekalus, nieko nesumaž iname iš savo mitybos maistinės vertės; prieš ingai – iš sivaduojame nuo nuodingų ir kenksmingų medž iagų . Visą š ių tiesų prasmę gali suvokti tik ž mogus, kuris jau keletą metų mėgavosi ž alio valgymo privalumais. Visi tie „moksliniai" postulatai, kuriais biologai bando pavaizduoti paruoš tą maistą kaip maistą, yra nepagrį sti spėliojimai ir bergž dž ios kliedesiai.

Šiuo metu yra tam tikros š alys kur ž monės kenčia nuo maisto produktų „trūkumo" ir nuolat gresia badu, kai tereikia oficialios deklaracijos, kad būtų į vykdytas ilgai lauktas stebuklas – atneš ti į pasaulį gausą. Deja, niekur neatsiranda toks paprastas ir aiš kus pareiš kimas, kad GAMYBA SUMAŽ INA NATŪRALIUS MAISTO PRODUKTUS IR PAVERJA Į KENKSMINGAS MEDŽ IAGAS, nepaisant to, kad jau 1963 m. aš atkreipiau į š ią neginčijamą tiesą visų pirmaujančių autoritetų ir mokslo sluoksnių dėmesį . pasaulis. Tai stulbinantis pož ymis, kaip š iandien ž monija yra pasinėrusi į než inojimą, iš ankstines nuostatas, prietarus ir bjaurias priklausomybes. Tokie ž odž iai kaip civilizacija ir paž anga skamba tuš čiaviduriai, kai jie taikomi ž monėms, kurie, nepaisant visko, kas buvo pasakyta ir paraš yta, vis tiek atsisako pripaž inti, kad maisto gaminimas yra nenatūralus ir ž alingas veiksmas.

Jie sako, kad biologai padarė didž iulę paž angą savo ž iniose. Man atrodo, kad kuo labiau jie ž engia į priekį , tuo labiau jie turi suprasti, kad nieko než ino. Ir kai jie pasiekia stadiją, kai laisvai pripaž į sta, kad prieš tikrąją gamtos iš mintį jų pačių ž inios yra tik smulkmenos, galima iš tiesų pripaž inti, kad jie tikrai kaž ko iš moko.

Ne tarp tų „š iuolaikinių ž inių ir mokymosi persunktų " biologų sutinkame garbingus patriarchus, kurie nugyveno 140 ar 150 metų . Tokius ž mones sutinkame gana toli nuo didž ių jų mokymosi centrų , gamtos prieglobstyje, kur jie yra iš dalies apsaugoti nuo narkotikų ir pernelyg iš sigimusių maisto produktų daromos ž alos. Kiek ilgesnis ir sveikesnis būtų jų gyvenimas, jei jų nebūtų iš vengta net tos dalinės degeneracijos, kuriai š iuo metu kenčia jų maistas. Kas man suteikia teisę ir drąsos mesti iš š ūkį beveik kiekvienai dabartinei medicinos mokslo sampratai, yra tai, kad 100 PROCENTŲ Ž ALIOS VALGYBOS TURI PABAIGIA VISAS LIGAS RADIKALIAI IR VIENU metu. Iš bandykite ir būsite į sitikinę.

Neperdedu, kai ž udikais ir nusikaltėliais laikau visus ž mones, kurie kaž kokiu iš galvotu pretekstu ar kitu būdu draudž ia ligoniams ir invalidams NATŪRALIUS MAISTO MEDŽ IAGAS – š vież ias darž oves ir vaisius – VIENINTELĖS VEIKSMINGOS PRIEMONĖS atkurti prarastą sveikatą. . Dėl savo apgailėtino neiš manymo tie „iš mokę mokslininkai" vykdo didesnes ž udynes nei Attila ar Hitleris. Savo kvailomis rekomendacijomis jie diena iš dienos ž udo milijonus ž monių be jokio palengvėjimo ar atokvėpio. Tarp panaš ių nesąmoningų nusikaltėlių yra visi vaistų , gėrimų , tabako, rafinuotų grindų , duonos, mėsos, konditerijos gaminių , cukraus, arbatos, kavos ir daugybės kitų ž alingų gaminių , tokių kaip š ie, gamintojai ir platintojai. Kiekviena gamykla, gaminanti tokias nenatūralias, iš sigimusias medž iagas, padaro ž monijai daugiau ž alos nei atominės bombos.

Kreipiuosi į visus humanitarus, kad jie padarytų viską, ką gali, kad padėtų man šias tiesas skleisti tiek iš tartu žodžiu, tiek per savo publikacijas.

Žaliavalgiai, kurie išsigydė nuo savo ligų, yra įpareigoti spaudai ir visoms atsakingoms institucijoms pateikti informaciją apie savo pasveikimą.

Galiausiai žurnalistų privaloma pareiga paskelbti tų teiginių santrauką savo laikraščio skiltyse ir reikalauti žinoti, kodėl valdžia ir toliau laikosi savo vangumo neveiklumo.

TREČIA DALIS

RAW-EATING pasiekimai

Daugelis skaitytojų rašo man laiškus ir klausia apie sėkmę valgant žalią maistą. Norėdamas patenkinti jų smalsumą, džiaugiuosi galėdamas suteikti jiems svarbios informacijos.

Praėjus metams po pirmojo mano armėnų tomo išleidimo darbą 1960 m., išleidau trumpesnę knygą persų kalba, kurios 4000 nemokamų egzempliorių išplatinau įvairioms institucijoms, valdžios institucijoms ir spaudai. Teherano laikraščiai ir periodiniai leidiniai knygai buvo palankiai sutikti ir daugelis iš jų parašė ilgas recenzijas.

Knyga sulaukė didžiulio dėmesio teismo sluoksniuose. The Jos Didenybės princesės Shams Pahlavi vyras, ponas Mehrdadas Pahlbodas, dabar kultūros ministras, pakvietė mane į savo rezidenciją ir pranešė, kad mano knyga buvo pagerbta šacho (karaliaus MohamadReza Pahlavi), kuris nurodėjam daryti toliau. pasiteiravimus šia tema. Džiaugiuosi galėdamas užfiksuoti, kad su ponu Pahlbodu turėjau šešias ar septynias vėlesnes konsultacijas. Raudonojo liūto ir saulės draugijos generalinis sekretorius dr. Abbas Naficy ir Khajenouri motinystės ligoninės direktorius dr. AbulGhasem Naficy,

ir keletas kitų pirmaujančių specialistų gyrėmano nuomonę ir paž adėjo man bendradarbiauti.

Buvo duoti nurodymai viename iš vaikų globos namų auklėti kelis vaikus ž aliavalgiu. Be to, ž alio valgymo principai turėjo būti taikomi gydant pacientus vienoje iš vaikų ligoninių ir pertvarkant vieno iš vaikų darž elių mitybos sistemą. Deja, praktikoje susidūriau su į vairiomis kliūtimis.

Netrukus akis į akį susidūriau su didele iš ankstinių nusistatymų gydytojų ir valdininkų armija, kurią turėjau persmelkti naujomis idėjomis. Tai jokiu būdu nebuvo lengva už duotis. Visas reikalas buvo taip atidėtas, kad aš pavargau ir atsisakiau bandymo su dideliu apgailestavimu.

Ši nesėkmėbuvo dar labiau apgailėtina, nes iš arti stebėjau, kaip dėl nenatūralios mitybos kūdikiai darž eliuose iš liko silpni ir serga, o ligoninėse jie pasitikėjo dirbtiniais vitaminais, nuodingais vaistais ir gyvūniniais baltymais. iš gelbėti iš mirties gniauž tų tuos silpnus, liesus vaikus, kuriems, netekę motinos pieno ir natūralių maisto produktų , svarbiausia buvo dž iovintas pienas ir balta duona. Nereikia pridurti, kad nebuvo pagalvota apie natūralios, nepriekaiš tingos mitybos būtinybę.

Tačiau tie kontaktai, taip pat mano dalyvavimas keliose medikų konferencijose, iš mokėmane labai daug svarbių pamokų . Visų pirma supratau, kad nors mano pateikti pož iūriai yra elementariausi ir paprasčiausi gamtos dėsniai, juos suvirš kina ir į sisavina tik ž monės, kurių aukš tus iš silavinimo pasiekimus atitinka sprendimo laisvėir proto nepriklausomybė. Vidutinio intelekto ž mogus neį sivaizduoja galimybės, kad pasaulietis gali pakeisti visą š ių dienų medicinos mokslą ir paneigti mokslo pasaulyje vyraujančias dietines sampratas.

Todėl nusprendž iau iš leisti glaustą tomą anglų kalba ir pateikti jį aukš čiausių mokslo ir politikos sluoksnių dėmesiui. Į veikęs labai didelius sunkumus, raš ydamas knygą dirbau 16 valandų per dieną, po to ją iš verčiau į anglų kalbą ir iš leidau

1963 m. Tada aš ištraukiau 3000 adresų iš įvairių žinynų knygų ir išsiunčiau apie 4000 nemokamų knygos egzempliorių visiems pasaulio valdovams, universitetams, mokslo centrams, tarptautinėms organizacijoms ir žymiems laikraščiams bei periodiniams žurnalams. Iš tikrų jų pasirašiau daugumą knygų ir prie kiekvienos prisegiau po lydimąjį laišką. Maniau, kad tai greičiausias ir tinkamiausias būdas skleisti savo idėjas visame pasaulyje.

Rezultatai pranoko pačius drąsiausius mano lūkesčius. Tūkstančiai laiškų ir laikraščių, kuriuos gavau per ateinančius kelis mėnesius, nekėlė abejonių, kad mano knygą su susidomėjimu skaitė visi pagrindiniai pasaulio veikėjai ir autoritetai, kurių daugelis nedvejodami patvirtino mano idėjų teisingumą.

Pastaraisiais metais ne tik atsisakiau visuomeninės veiklos, bet ir visiškai atsisakiau asmeninio verslo, kad dieną naktį galėčiau atsiduoti knygoms. Tačiau keista sakyti, kad yra žmonių, kurie mano, kad pasitraukiau nuo savo jausmų vien dėl to, kad užuot kaupęs turtus ir praleisdamas laiką valgydamas, gerdamas ir linksmindamasis, visas santaupas išleidžiu tam tikrų knygų leidybai. , kurį visiems dalinu nemokamai.

Tačiau, mano nuomone, gyvenime nėra didesnio malonumo už pasitenkinimą, kurį teikia nesavanaudiška tarnystė savo artimui. Žmonės stato didingus pastatus ir džiaugiasi jų regėjimu. Dabar kiekvienas iš daugybės sveikinimo, dėkingumo ir padėkos laiškų, kuriuos kasdien gaunu iš visų pasaulio kampelių, man turi visą pastato vertę. Ir kai laiškas yra iš to, kuris mano patarimu išsigydė nuo sunkios ligos ir laiko mane savo gelbėtoju, mano laimei nėra nei ribų, nei ribų, o tai dar labiau sustiprina jausmas, kad visa tai buvo padaryta be jokio atlygio.

Mano siela kankinasi dieną ir naktį, kai matau, kaip žmonės visur žūva dėl vadinamų jų netikėtų mirčių. Aiškiai suvokiu, kad tie žmonės NEMIRSTA; jie kvailai ŽUDA SAVE vardan lėkštės nenatūralaus ir dirbtinio

maistas. Mano š irdis kraujuoja, kai matau iš sigandusią motiną, plėš iančią nuo savo nekalto vaiko pačius kilniausius vaisius ir kiš ančią jam į rankas mirtiną duoną, pieną ir mėsą.

Pirmojoje savo knygoje anglų kalba trumpai paliečiau beveik viską aktualias problemas. Šiame tome iš plėčiau kai kuriuos savo ankstesnius teiginius ir apie keletą svarbių klausimų kalbėjau š iek tiek plačiau, todėl plačiajai visuomenei š i tema tampa suprantamesnė. Tačiau prieš baigdamas knygą norėčiau supaž indinti skaitytoją su mano pirmosios angliš kos knygos ir kitų leidinių priėmimu.

Mano laiš ko, skirto pasaulio valdovams ir kitiems vadovaujantiems autoritetams, kopija

Praš au pagerbti mane priimdamas nemokamą mano knygos „Ž aliavalgymas" kopiją. Nuoš irdž iai tikiuosi, kad rasite galimybę keletą savo brangių valandų skirti knygos skaitymui.

Laikydama virtą maistą į prasta ž mogaus mityba, visa ž monija aklai ž engė lemtingu keliu į susinaikinimą.

Knygoje iš dėstytų idėjų ir pasiūlymų priėmimas bus didž iausios naudos jūsų tautos gerovei.

Kelios gautų atsakymų kopijos ir iš traukos:

Jo Ekscelencijos P. Amiro Abbaso Hoveydos, Persijos ministro pirmininko, laiš kas:

Teheranas, 1965 m. spalio 18 d

ponas AT Hovanessianas,

„Gavau jūsų laiš ką ir kartu su juo atsiųstą knygą. Apgailestaudamas, kad dėl pernelyg didelio darbo spaudimo dar visai neseniai negalėjau rasti laisvo laiko paskaityti jūsų knygą, labai dėkoju, kad padovanojote ją man.

(Pasirašyta) AMIRAS ABBAS HOVEYDA, Ministras Pirmininkas.

***

Amerikos ambasada, 1964 m. birželio 29 d.

Gerbiamas pone Aterhovas:

Jūsų 1964 m. kovo 28 d. laiškas, skirtas prezidentui Johnsonui, buvo gautas Baltuosiuose rūmuose, taip pat pridėta jūsų knygos „RAW-EATING“ kopija.

Ambasadai buvo pavesta perduoti jums Prezidento dėkingi už jūsų dėmesingumą suteikiant jam galimybę pamatyti jūsų knygą.

WALTER G. RAMSAY,

Ambasadoriaus personalo padėjėjas Teheranas.

***

Vindzoro pilis, 1964 m. balandžio 27 d

Gerbiamas pone Aterhovai,

Karalienė man įsakė padėkoti už jūsų laišką The Velso princas ir už jūsų parašytos knygos kopiją.

Jos Didenybė mane, kad labai gerai, kad atsiuntėte šią knygą jos sūnui, ir aš turiu jums nuoširdžiai padėkoti karalienei.

MARY MORRISON, Vindzoro pilis, Lady-in-Waiting, Anglija.

***

Paryžius, 29 AVR. 1964 m

Pone,

Le Generolas de Gaulle'is buvo registruotas iki š iol tikslo adresatas.

Ponas Respublikos Prezidentas yra atsakingas už intenciją, kai į kvėpėte.

(Paraš as) Sekretorius Particulier.

***

Maskva, 1964 m. birž elio 21 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Su padėka patvirtinu, kad gavau jūsų knygą „Ž ALIAS MAISTAS YRA MITYBOS PRINCIPAS", kurį su susidomėjimu tyrinėju.

S. KURAŠOVAS, TSRS visuomenės sveikatos ministras.

***

Pnompenis, 1965 m. sausio 9 d

Pone,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage „RAW-EATING" dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes padrąsinimus je vous prie d'agreer, pone, l'assurance de ma haute respect.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Pnompenis, 11 colių , 1964 m. rugpjūčio mėn.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Su dideliu dž iaugsmu gavau jūsų nuostabią knygą pavadinimu 'Ž ALIAS VALGYMAS'. Knygos pavadinimas sukelia gilų smalsumą jos turiniui.

Perskaitęs knygą aš į sitikinęs visomis tiesomis, kurias paraš ei knygoje...

Knyga man tokia brangi. Saugiu tai kaip nepamirš tamą suvenyrą nuo jūsų .

Dabar norėčiau papraš yti jūsų leidimo iš versti š ią knygą į kambodž iečių kalbą, kad ji būtų kuo didesnėmano tautai. Tikiuosi, kad jūsų naujas naujo mokslo atradimas pavers naują posūkį į visos ž monijos iš likimą.

CHUON NATH JOTANNANO,

Aukš čiausiasis vienuolių vadas Kambodž oje.

***

Pnompenis, 25 Juillet, 1964 m.

Pone,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

BALTI NAMAI, 1964 m. birž elio 1 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Dėkojame, kad atsiuntėte man savo naujausios knygos kopiją. Aš ieš kau

laukiu kelių laisvų valandų , kai turėsiu galimybę jį perskaityti

kaž kokia smulkmena.

RICHARDAS W. REUTERIS, specialusis prezidento padėjėjas ir „Food For Peace", JAV direktorius

***

Liuksemburgas, 1964 m. geguž ės 13 d.

Mielas pone,

Jų karališ kosios didenybės Didž ioji kunigaikš tienė ir paveldėtojas, Liuksemburgo didysis kunigaikš tis, nori, kad patvirtinčiau, kad gavau jūsų malonų 1964 m. kovo 23 d. laiš ką, kuriuo atsiuntėte jiems savo knygą „Ž alias valgymas".

Jų karališ kosios didenybės buvo labai sujaudintos tokio malonaus dėmesio ir į pareigojo mane atsių sti jums. Didž iausia jų padėka. Jie su dideliu susidomėjimu skaitys jūsų knygą.

Majoras Germainas FRANTZAS, stovyklos padėjėjas.

***

Taivanas, 1964 m. rugpjūčio 18 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Su susidomėjimu perskaičiau jūsų geguž ės 12 d. laiš ką kartu su pridedamas tomas apie „Ž aliavalgius". Tai labai verčianti susimąstyti rekomendacija, kurią pateikėte visai ž monijai, ir manau, kad ją verta atidž iai perskaityti tiems, kurie rūpinasi mūsų ir ateinančių kartų sveikata. Praš au priimti mano nuoš irdž ią padėką už jūsų dėmesingumą atsiunčiant man š į tomą.

CHEN CHENG, Kinijos Respublikos ministras pirmininkas.

***

Teheranas, 1964 m. spalio 18 d.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une Letre du la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est patvirtinti la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'voyer au President Tito.

Generalinis sekretoriatas vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIRAS MILOVANOVIČIUS, pavedėjas.

***

Transporto namai, Londonas, 1964 m. balandž io 29 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Labai malonu, kad atsiuntėte man nemokamą savo knygos „RAW-EATING" kopiją, pasinaudosiu pirmąja galimybe iš studijuoti jūsų siūlomus mitybos principus.

AL WILLIAMS, generalinis sekretorius,

DARBO PARTIJA

***

Vaš ingtonas, 1964 m. gegužės 15 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Dėkoju už jūsų knygos „Žalias valgymas“ kopiją, kurią neseniai gavau. Jo turinys buvo pažymėtas, ir aš vertinu jūsų dėmesingumą jį siunčiant.

JOHN M. BAILEY, DEMOKRATINIO NACIONALINIO KOMITETO pirmininkas.

***

Bernas, 1964 m. vasario 26 d.

Pone

Patvirtiname, kad gavome brošiūrą, pavadintą:

Raw-Eating (bendra apklausa). Kiekvienas turi atpažinti neatsiejamas savo kūno žaliavas“, kurias su susidomėjimu skaitėme.
Su mūsų komplimentais,

Šveicarijos federalinė VISUOMENĖS SVEIKATOS TARNYBA,

Maisto produktų kontrolės vadovas, RUFFI.

***

Port o Prensas, 1964 m. liepos 16 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Labai ačiū už jūsų knygą „Žaliavalgymas“. Ši knyga turi būti perskaityta nuo viršelio iki viršelio, nes joje buvo išspręsta problema, kuri bus naudinga visai mano šaliai.

Tikiuosi, kad jūsų rekomendacija knygoje atitiks visų reikalavimų ir bus perkamiausias šiais metais.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETORIUS

VALSTYBĖ,

Republique d'Haiii.

***

Berlynas, 1964 m. birž elio 4 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Vokietijos Demokratinės Respublikos prezidentas Walteris Ulbrichtas nuoš irdž iausiai dėkoja už jūsų jam atsių stą knygelę.

Kaip į prasta, jūsų pareiš kimai gali būti iš samiai kritikuojami – didž ioji dalis to neabejotinai pirmiausia rūpinasi specialistas: gydytojas, mitybos mokslininkas ir kt. Vis dėlto mes visiš kai su jumis sutinkame, kad reikia dėti visas pastangas, kad būtų sukurta tinkama mitybos sistema.

Vokietijos Demokratinės Respublikos vyriausybė, o ypač Sveikatos apsaugos ministerija, š iam klausimui skiria didelį dėmesį . Siekiant sukurti sveiką gyvenimo būdą, pastaruoju metu čia buvo suformuotas komitetas, kurio vienas iš tikslų – taisyklingos mitybos principų populiarinimas.

HUTH, Valstybės kanceliarijos vyriausiasis patarėjas.

***

La Habana, 24 de agosto de 1964.

Estimado gydytojas:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia porlecturmed trasmite.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

La Pasas (Bolivija), 1964 m. liepos 10 d.

Labai dėkojame už nemokamą jūsų knygos „Žalias valgymas“ kopiją. Aš jos dar neperskaičiau ir perskaičiau tik tam tikrus skyrius. Juose išsakomos idėjos yra skatinančios, nors ir prieštaringos. Kol kas negaliu jų komentuoti, bet noriu pranešti apie jūsų knygos priėmimą ir susidomėjimą, kurį ji man sukėlė.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Visuomenės sveikatos ministras.

***

Belgradas, 1964 m. balandžio 20 d.

Noriu padėkoti jums, kad atsiuntėte man nemokamą savo knygos „ŽALIAS VALGYMAS“ kopiją, kuri tikrai sukels didelį susidomėjimą tų, kuriems rūpi tinkamos mitybos problemos.

MOMA MARKOVICH, Federalinis sveikatos ir socialinės politikos sekretorius.

***

Taip pat sulaukta paskatinimo ir padėkos laiškų iš šių asmenybių:

Nyderlandų karalienė; Danijos karalius; karalius Švedija; Belgijos karalius; Antonio Segni, Italijos Respublikos prezidentas; Adolfas Šarfas, Austrijos prezidentas; Fransico Orllch, Kosta Rikos prezidentas; S. Radhakrishnanas, Indijos prezidentas; de Lisle, Australijos generalgubernatorius; Urho Kekkonen, Suomijos prezidentas; Eamonas de Valera, Airijos prezidentas; P. Van de Calseyde, MD Pasaulio sveikatos organizacijos direktorius, Kopenhaga, Danija; Miss la Marsh, Kanados nacionalinės sveikatos ir gerovės ministrė; CH. Shapirah, Izraelio vidaus reikalų ministras; Alfonso Ponce Archila, Gvatemalos sveikatos ministras; Abbebe Retta, Etiopijos visuomenės sveikatos ministrė; Yuichi Saito, Sveikatos apsaugos ministerijos vyriausiasis ryšių palaikymo pareigūnas ir

Gerovė, Tokijas; Shri Mohanlal Vyas, sveikatos ir darbo ministras, Gudž aratas, Indija; MacEntee, Airijos sveikatos ministras; Marga AM Klompe, Nyderlandų sveikatos apsaugos ministras; Giorgio Borg Olivier, Maltos ministras pirmininkas; Gudrun Sanz ir Elsie Waerndt, Nobelio fondas, Švedija; J. Grimondas, Liberalų partijos Londono vadovas; Pierre'as Werneris, Liuksemburgo ministras pirmininkas; Seanas F Lemassas, Airijos ministras pirmininkas; Robertas G. Menziesas, Australijos ministras pirmininkas; Mehdi Nawaz Jung, Gudž arato gubernatorius, Indija; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madraso gubernatorius, Indija; SK Patil, maisto ir ž emės ūkio ministras, Indija; PC Sen, Vakarų Bengalijos vyriausiasis ministras, Indija; William Gopallawa, Ceilono generalgubernatorius; Lesteris Pearsonas, Kanados ministras pirmininkas; Sampurnanand, Radž astano gubernatorius, Indija; Shri Partap Singh Kairon, Pendž abo (Indija) vyriausiasis ministras; Robertas Fraseris, nepriklausoma televizijos tarnyba, Londonas: p. Sarnoffas, Niujorko nacionalinės transliavimo bendrovės prezidentas ir kt ant...

Laiš kai buvo iš sių sti į daugelį š alių , tačiau, kaip pastebėjote, dalis laiš kų buvo iš sių sti silpnesnių š alių , turinčių daugiau bado, skurdo ir kitų problemų , politikams dėl klaidingos, pavojingos ir prieš laisvę nukreiptos politikos, todėl jei jie pasikeis ir padėti savo ž monėms, tada jie gali tapti turtinga ir taikia iš sivysčiusia tauta. Neapdorotas veganizmas jiems yra raktas, jei jie keičia savo būdą.

Šis praneš imas buvo paskelbtas oficialiame Veganų draugijos organe, Didž iojoje Britanijoje (1964 m. rugsėjis): „Tragiš ka jo 10-mečio sūnaus ir 14-metės dukters netektis dėl to, ką jis suprato kaip nenatūralią mitybą, privertė Arshavirą Ter Hovannessianą atlikti iš samų mitybos tyrimą – rezultatas yra „RAW-EATING“ – knygelėje (7/2d.), kurią dž iaugiamės gavę iš Teherano.

Į tikinamai jis sugriauna beveik visas mūsų iš ankstines idėjas apie mitybą, ir net veganai, valgydami savo ruoš tą maistą, gali jaustis š iek tiek sukrėsti.

Nėra jokių nesąmonių apie sintetinius vitaminus ir galbūt atvirai laikydamasis žalio maisto, jis galėjo parodyti kelią vitamino B12 ir kitų „būtinų" vitaminų klaidoms.

Negalime pateikti jo argumentų, bet apie jo dukrą, šešiametę Anahitas, kuris niekada gyvenime nevalgė nė kąsnio virto ar iš sigimusio maisto, yra stulbinantis dietos, kurią jis sukūrė ir kurią čia cituojame, veiksmingumo įrodymas..."

Tada jie išspausdina visą priedą, pateiktą pabaigoje knyga, taip pat Anahito nuotrauka.

***

Wilmslow, 1964 m. balandžio 20 d.:

Labai dėkojame už jūsų gerumą siunčiant Raw-Eating' kopiją. Esu tikras, kad idėja iš esmės yra pagrįsta ir mes žinome didžiules gydomąsias žalio maisto dietos savybes.

Jei norite atsiųsti man savo mielos dukros Anahit nuotrauką (kaip ir galiniame viršelyje), mielai paskelbsiu jį leidinyje THE BRITISH VEGETARIAN vėliau šiais metais kartu su jūsų knygos priedu.

GEOFFREY L. RUDD, VEGETARIŲ VISUOMENĖS sekretorius ir redaktorius

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Anglija.

***

Malaga, 1965 m. gegužės 28 d.

Mielas drauge,

Prašome iš karto atsiųsti mums keliolika savo puikios knygos „Žaliavalgystė" kopijų. Iš siųsime perlaidą nedelsdami po sąskaitos išrašymo pagal pakartotinio pardavimo į kainius. Šį rudenį surengsime paskaitų turą po Angliją ir Velsą ir tikimės ten panaudoti knygą.

H. JAY DINSHAH, AMERICAN VEGAN SOCIETY prezidentas, H. Jay Dinshah, pres. Malaga, Naujasis Dž ersis, JAV

***

Velionio daktaro Bircher-Benner sūnus daktaras Ralphas Bircheris į dėjo a š eš ių puslapių pagrindinis straipsnis DER WENDEPUNKT, organizacijos organe Bircher-Benner klinika Ciuriche (1964 m. geguž ės mėn.), pavadinta „Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung“ (viskas arba nieko – doktrina Mityba), kurią apytiksliai galima apibendrinti taip:

„Dviejuose skirtinguose pasaulio kampeliuose, du visiš kai prieš ingi buvo pateiktos mitybos doktrinos. Kalifornijoje eksperimentuotojas Wirnitzas iš 48 cheminių medž iagų miš inio sukūrė beveik beskonius maistinius miltelius. Su š iuo dirbtiniu „maistu“ jis atlieka eksperimentus su 18 nuteistų jų ir, nelaukdamas rezultatų , per anksti nesunkiai atskleidž ia perspektyvą ž urnalistams. Kita vertus, ant apž valgos stalo turime nedidelę knygą, kurioje yra visiš kai prieš ingas mokymas apie mitybą, atstovaujantis „viskas arba nieko“ pož iūriui: Aterhov/Raw-Eating. Leidinys yra pagrį stas tvirtais argumentais, paraš yta puiki anglų kalba ir yra dviejų didž iulių armėnų tomų santrauka.

Jame pastebimas senosios aukš tosios Arianos kultūros sūnaus buvimas. Nepasitikėdamas savimi... gryną augalinį maistą jis reprezentuoja kaip natūraliausią ir vienintelį teisingą maistą ž mogui, o mūsų kompromisų ieš kančiame amž iuje tai daro su tokiu š viež iu, tiesiog antž mogiš ku absoliutumu, kad greičiausiai mokėtų tą knygelę iš versti į vokiečių kalbą“.

Po vieną apibendrinęs esminius mano sampratų punktus, raš ytojas pamini tam tikrus mokslinius faktus, kalbančius mano naudai;

"Jau prieš keturiasdeš imt metų Walteris Sommeris stebėjosi, kodėl Bircheris-Benneris nenuėjo taip toli, kad nepaskelbė ž alio maisto vieninteliu ž mogaus maistu. Aterhovui palanku yra tai, kad pagal naujausius tyrimus ("Reader's Digest", sausio mėn. 1964 m.)

ž mogus iš tikrų jų gyveno (beveik grynu) ž aliaviniu augaliniu maistu pusantro milijono metų ir tokiu būdu, galima manyti, jis pasiekė aukš čiausią natūralų iš sivystymą. Aterhovo naudai yra stulbinantis supratimas apie dabartinį maistinių medž iagų ir vitaminų pusiausvyros trūkumą, „stimuliuojamą alkį ", „slogos sveikatos latentinį laikotarpį " (Dammerungszone), „reljefo" vaidmenį sergant infekcinėmis ligomis, didelis medž iagų apykaitos taupymas maitinant š viež ias darž oves, biologinis augalinių baltymų pranaš umas, ypač ž aliame maiste, maistinių medž iagų vientisumas, kuris niekada neturi būti sutrikdytas, ir tokios mitybos perspektyva, kai pasaulyje trūksta maisto produktų . "

Anot apž valgininko, vyrai banguoja tarp tų dviejų kraš tutinių polių . Jo nuomone, tikriausiai būtų teisinga „niekada nepailsėti viduryje". Ir jis pataria skaitytojui stovėti daug arčiau Aterhovo nei Wirnitzo.

***

Aš ingdonas, Rochfordas, 1964 m. vasario 28 d.

Mielas pone,

Dėkojame, kad pamatėte savo knygą „Ž alias valgymas". Jei ž inote mūsų sąraš ą publikacijų suprasite, kad nuoš irdž iai sutinkame su jūsų pagrindine prielaida. Mes visiš kai už jaučiame jūsų pož iūrį ir, atsiž velgdami į š ios bendrovės veiklą, neiš vengiamai sutinkame su jūsų iš vadomis.

Mums patinka jūsų pož iūris į vaikų maistą. Tai yra labai geras tikrai. Tiesa, kad maž as vaikas turi turėti savo natūralų ž alių vaisių skonį sąmoningai nukreiptą į paruoš tą maistą. Ir mes ž avimės jūsų iš samiu jūsų temos traktavimu, nes per 53 puslapius jūs tikrai pateikėte visus argumentus „už " tiek sveikos gyvensenos, tiek ligų į veikimo ir (arba) prevencijos pož iūriu. atsiž velgti į

medicininių ir ekonominių pasekmių , net liečiant etinius padarinius visam pasauliui.

...Deja, būsimi ž monijos geradariai negauna pritarimo ir kitokio (materialinio) atlygio, nebent jie dirba per „į staigą". Kitaip ko nepadarysi su net deš imtadaliu iš š imtų tūkstančių svarų , kuriuos „tyrimams" paaukoja mokslininkai, kurie labai daž nai tik po kurio laiko nubrėž ia tuš čias vietas, net jei rezultatai iš tikrų jų nepadarėž alos.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Anglija.

***

Meksika, DF 1964 m. balandž io 23 d.

Gerbiamas pone Hovannessianai:

Ką tik gavome jūsų knygą RAW-EATING' ir tik a Ž vilgsnis, suprantu, kad tai gana į domu ir kad jūs tikrai darote graž ų darbą, bandydami į tikinti ž mones, kad geriausia yra sekti gamtą be absurdiš kų modifikacijų , kurias su ja padarėž monija.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Generalinis vadybininkas. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Draugų namai, 1964 m. balandž io 13 d.

Jūsų knyga apie ž aliavinį valgymą atkeliavo į Friends Service Council ir man buvo į domu ją perskaityti. Siunčiu jį į Vegetarų draugijos Draugų biblioteką, kur, tikiuosi, bus naudinga kitiems.
Dėkojame už gerą darbą, kurį atlikote raš ydami ir gyvendami tokiu paprastu būdu su ž aliu natūraliu maistu. Man atrodo, kad tai vilties ž enklas pasauliui pamaitinti ir taikai ž emėje. as tikiu

turėtų padaryti mus jautresnius dvasinei š viesai. Šiuo metu esu „veganė" (vegetarė, nevartoju kiauš inių , pieno, medaus ir pan.), todėl vertinu jūsų pasiūlymus ir esu dėkingas, kad vis daugiau ž monių tai supranta kaip teisingą gyvenimo būdą. Dabar yra į vairių draugijų , humanitarų , kurie yra vegetarai ir taiką mylintys, ir jie turėtų padėti siekti pasaulio vienybės.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londonas, NWI

***

Izraelis, 1965 m. sausio 22 d.

Mielas pone,

Perskaitę jūsų knygą Ž aliavalgymas', norėtume perskaityti kitas jūsų knygas anglų kalba... Jei tik ž monės pagalvotų ir suprastų , kad gali būti sveikesni ir laimingesni be visų š iukš lių , kurias neš a į savo kūną! Jūs esate mūsų laikų pranaš as.

M. NEZAH, natūropatijos daktaras, pres. Israel Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izraelis.

***

Mielas pone:

Skaičiau jūsų knygą „Ž aliavalgymas" ir man ji labai patinka. Tai labai į domu visais atž vilgiais, nes maistas turi būti valgomas taip, kaip jį gamina gamta.

Jūsų esminiai dalykai yra tie patys, kuriuos seniai laikiau savo knygose ir raš tuose... Norėčiau iš versti į ispanų kalbą, jei priimsite idėją. Jei neprieš taraujate, atsiųskite man kopiją sau. Recenzuoju jį ispaniš kam ž urnalui „Bionomia", leidž iamam Madride, Ispanijoje...

A. Severon, natūropatijos daktaras, Colunga, La Riera, Ispanija.

***

Bostonas, 1966 m. liepos 5 d.

Sveikinimai pone Aterhovas:

Pridedami rasite deš imt dolerių už septynias savo knygeles, pavadintas „Ž aliavalgymas“. Taip liks trijų dolerių likutis, kad padengtumėte kuo daugiau biuletenio Nr.1 iš siuntimo.

Mums labai į domus jūsų biuletenis Nr. 1, nes ketiname iš sių sti jo kopiją daugeliui ž monių , kurie mums raš o dėl savo sveikatos problemų . Esame tikri, kad tai bus palaima daugeliui ž monių .

Būsime dėkingi, jei suteiksite mums leidimą daryti biuletenio Nr. 1 kopijas, nes, ž inoma, nesvarstytume to daryti be jūsų leidimo. Jei bus suteiktas leidimas, mes nepridėsime ir neatimsime nė vieno ž odž io. Esame ne pelno siekianti organizacija ir nuoš irdž iai trokš tame padėti kenčiančiai ž monijai susigrąž inti tokią sveikatą, kokią mums numatė gamta. Esame į sitikinę, kad ir jus skatina toks pat noras.

Tikiuosi, gerbiamas pone Aterhovai, kad skirsite tam savo asmeninį dėmesį ir leiskite man iš girsti jus oro paš tu, kai tik jums bus patogu. Be to, būsime labai dėkingi, jei prie savo oro paš to laiš ko pridėsite keletą savo biuletenių Nr.

NACIONALINIO MEDICINOS- FIZINIŲ TYRIMŲ FONDO steigėjas THE RISING SUN.

1908 m. organizavo Nicola Tesla, Thomas Edison ir Francis Richards kaip „Fundamental Research Society“. ANN WIGMORE, DD
Vykdomasis prezidentas, 25 Exeter St. Boston

***

Los Andž elas, 1966 m. birž elio 23 d.

Mano brangus frateris:

Raš ytojas neseniai gavo jūsų sumaniai paraš ytą ir š viečiančią knygą, pavadintą „Ž alias valgymas“, ir jam labai patiko ją perskaityti. Jis nori nuoš irdž iai pasveikinti jus su š iuo iš moktu pristatymu, ypač už jūsų drąsų palaikymą ir pritarimą valgyti termiš kai neapdorotą, natūralų maistą.

Š iai dietinei procedūrai jau seniai buvo pritarta. Tiesą sakant, kai už siėmė elektromagnetinių terapinių instrumentų gamyba, jis maž daug prieš 40 metų arba 1926 m. paraš ė keletą dietų gydytojams ir slaugytojams, kuriose buvo rekomenduojama vyrauti „ž alias“. maisto produktai kasdienėje dietoje...

Raš ytojas taip pat atliko ilgus tyrimus elektromagnetinių spindulių ir spinduliuotės srityse, o vėliau ir gyvybiš kai svarbiose ž emės ūkio chemijos srityse, į traukdamas ne tik kiekybinius, bet ir kokybinius reikalavimus, kad patenkintų nerimą keliančius š iandienos ž monijos poreikius...

Prieš tęsdami toliau, ar galime pasiteirauti, ar yra kokių nors ankstesnių tomai buvo paraš yti anglų kalba? Pastebima, kad vienas iš jų buvo iš leistas armėnų kalba. Jei taip, raš ytojas norėtų iš studijuoti tą patį, kad į sitikintų, jog geriau supranta jūsų gerbiamą humanitarinę veiklą.

Kaip paaiš kinimą, galima teigti, kad raš ytojas atsidavė daug laiko ir pastangų, kad būtų už baigtas iš samus traktatas, kuris yra apie baigtą, pavadinimu „Ž mogaus virš jausmas iš gelbėjimas“, kuris iš tikrų jų apima gilią temą...

Ar prieš nutraukdamas š į siuntimą raš ytojas gali pasakyti, kad jūsų knyga yra vertingas indėlis į ž moniją ir nusipelno plataus skaitymo ir studijų? Ž mogus neį sivaizduoja, kad augalų gyvybė yra vienintelis patenkinamas maisto fabrikas ir kad nei gyvūnas, nei jis negali egzistuoti be augalo, sukurti ir aprūpinti asimiliuojamu pavidalu gyvybiš kai svarbių mineralų ir esencijų organinėje būsenoje, kad galėtų pragyventi. Atrodo, kad jis vis dar ž iūri

„neapdorotas“ kaip nerafinuotas, neapdorotas, netinkamas ir neparengtas naudoti ar mėgautis...

Kaip prieš kelis dešimtmečius rašė didysis daktaras Alexis Carrel: „Vyrai negali sekti šiuolaikinės civilizacijos dabartiniu keliu, nes jie išsigimsta. Juos sužavėjo inertinės medžiagos mokslų grožis. Jie nesuprato, kad jų kūnas ir sąmonė yra pavaldūs gamtos dėsniams, labiau neaiškiems nei sideralinio (astralinio) pasaulio dėsniai, bet tokie nenumaldomi kaip ir. Jie taip pat nesuprato, kad negali pažeisti šių įstatymų nebūdami nubausti. Todėl jie turi išmokti būtinų santykių tarp kosminės visatos, su savo artimais žmonėmis, su savo vidumi, taip pat su savo audiniais ir savo protu. Jei jis išsigimtų, civilizacijos grožis ir net fizinės visatos didybė išnyktų. Dr. Carrel dažnai užsimena apie tai, kad kuriant vis daugiau puikių ligoninių neįveikiama būtinybė kovoti su priežastimis, o ne nuolat kovoti su pasekmėmis.

Taigi turime daug nuveikti, kad ugdytume žmoniją ir grįžtume prie prigimtinių pagrindų, sveiko proto ir savo pareigų bei įsipareigojimų vykdymo.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Andželas, Kalifornija, JAV

***

Allegany, NY, 1966 m. spalio 28 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Viena iš jūsų knygų „Žaliavalgymas“ pateko į mano rankas ir aš didelį įspūdį padarė jos turinys; tiek, kad priėmiau žalio valgymo režimą. Turiu čia ūkį, kuriame ekologiškai auginu savo vaisius, riešutus ir daržoves, ir esu suinteresuotas padėti kitiems, valgydamas žaliavą, pasiekti tobulą sveikatą; taigi turėdamas tai omenyje siunčiu jums banko vekselį už 20,00 USD, kad padengčiau mokėjimą už 30 kopijų

tavo knyga. Taip pat būčiau dėkingas už kelias jūsų biuletenio Nr. 1 kopijas, kurias iš duosiu draugams...

Darysiu viską, ką galiu, kad reklamuočiau jūsų knygą š ioje š alyje, nes ji man padėjo rasti gerą kelią į tikrąją sveikatą. Turiu daug sekėjų čia, Jungtinėse Amerikos Valstijose, ir esu pasiš ventęs GEROS SVEIKATOS labui teisingai maitinantis ir gyvenant. Esu Amerikos natūralios higienos draugijos narys. Ketinu toliau skleisti ž alio valgymo evangeliją per jūsų knygą ir tikiu, kad ji atneš daug daugiau už sakymų didesniais kiekiais jūsų knygai. Turiu čia graž ų ūkį , ir jei atvyktumėte į š ią š alį , kviečiame atvykti ir pasilikti kaip mano svečias.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Alegany, Niujorkas. Prezidentas
GERIEJI PASAULIO VAIKINAI „Ramybė gera valia vyrų atž vilgiu“

***

Meadows of Dan, 1966 m. rugsėjo 1 d.:

Mielas drauge, aš esu veganė ir ž alio maisto gamintoja, pamokslauju ir mokau to. Radau jūsų biuletenį Nr. 1 Siono kalno reporteryje, iš kirpau jį ir perspausdinau, kad iš duosiu nemokamai... Ar aš trypiau tau kojas tai darydamas be tavęs ir ar tu man suteikia teisę spausdinti daugiau jų nemokamai padovanoti sergančiam draugui?... Turiu brangią Johno T. Richterio knygą „Gamta, gydytojas“, bet man reikia paž iūrėti, ką tu sakai. Praš au atsių sti man „Ž aliavalgystę“ ir jei tai prilygs „Nature The Healer“, man reikės daug jų , kad galėčiau duoti savo draugams. Aš taip pat esu traktatas, bet nesu gydytojas...

1966 m. gruodž io 11 d.:

Labai apsidž iaugiau gavęs knygas kartu su tavo geru laiš ku... Drauge, manau, kad tavo knyga yra superinė; Ieš kojau maž esnio nei Nature The Healer. Nėra geresnio darbo, kaip š viesti ž mones apie ž alio maisto vertę. Manau, kad jūsų knyga dabar atitinka mano poreikius, kaip ir didesnė knyga, ir ji taip pat atskleidž ia daugiau gerų dalykų . Taip, galiu panaudoti tavo atsių stas knygas... Man reikia dar kelių tavo

knygos. Vykstu į misionieriš ką kelionę į Floridą ir š ioje kelionėje galėčiau panaudoti daug jūsų knygų . Aš ketinu skleisti ž alią valgymą tokia forma, taip pat esu raginamas imtis tam tikrų atvejų , kad jie laikytų si ž alios dietos. Šiuo metu ponia guli mirties taš ke, gydytojai vos nepasidavė mirti. Ji maldauja, kad padėčiau jai laikytis dietos, tikiuosi tai padaryti greitai...

Mrs. IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. JAV

***

Izraelis, 1966 m. rugpjūčio 22 d.

Labai gerbiamas pone Aterhovas. Dž iaugiuosi, kad š iandien baigiau skaityti jūsų puikią knygą „RAW-EATING“. Jei ž monija vieną dieną suvoks natūralaus maisto svarbą, tai bus naujos eros ž mogaus gyvenimo istorijoje pradž ia; tai tiesiog bus ROJUS.

Jums leidus, leiskite prisistatyti. Mano vardas Josephas Razonas, man 43 metai, į Izraelį atvykau prieš trejus metus ir dirbu gydytoju Kupat Holim medicinos organizacijoje. Nesijaučiu laimingas dirbdamas į prastus kasdienius darbus, nes privalau iš raš yti vaistus (nuodus). Nors stengiuosi skirti maž iausią į manomą kiekį (primum non nocere), nesu patenkinta savo nuodų stūmimo praktika! Turiu dirbti, nes esu vedęs vyras! Mano ž mona kilusi iš Teherano... Perskaičiusi tavo knygą sugalvojau tau paraš yti ir paklausti, ar galėtum atsių sti mums literatūros persų kalba mano ž monai. Esu tikra, kad jei ji skaitys apie natūralų maistą ir jo poveikį ž mogaus organizmui, ji nedrį s mūsų vaiko (laukimės kūdikio) maitinti negyvais elementais!

Norėčiau š iek tiek papasakoti apie savo veiklą Stambule prieš keletą metų . Buvau „Turkijos vegetarų -higienistų draugijos“ generalinis sekretorius ir vienas aktyviausių judėjimo narių . Ten medicinos organizacijos ir chemijos pramonė į ž velgė mūsų vegetarų judėjimo pavojų dėl savo nuodų , ir aš , kaip ž ydas, buvau silpniausia vieta, kurią jiems buvo lengva sunaikinti. Jie

padarėgana daug ž alos mano asmeniui ir aš privalėjau visam laikui palikti š alį , kurioje gimiau, kurioje mokiausi ir kurios ž mones mylėjau. Bet aš turėjau atvykti į Izraelį . Laimei, čia galime laisvai kalbėti ir raš yti apie vegetarizmą ir natūralų gyvenimą. Yra daugiau nei 20 gydytojų natūropatų , taip pat turime vegetarų kaimą AMIRIM, netoli SATAD miesto Galil kalnuose!

Prieš savaitę lankiausi š ioje vietoje antrą kartą, jaučiausi laiminga ir norėjau ten likti gyventi. Bet pirmiausia turiu į tikinti savo ž moną. Praš au atsių sti man literatūros persų kalba š ia tema.

Buvo malonu ž iūrėti į ANAHIT nuotrauką, tokią ž avią ir sveikas. Jos sveikatą galima pajusti vien paž velgus į jos nuotrauką.

1966 m. lapkričio 12 d.:

Buvo labai malonu gauti jūsų labai į domią knygelę Raw-Valgymas" persiš ka versija. Esu jums dėkingas ir tikiuosi, kad mano ž mona geriau supras š ią temą. Taip pat tikiuosi, kad mano vaikas bus atleistas nuo virto, nenatūralaus maisto ž alos!...Nepaisant darbo medicinos organizacijoje, rūpinuosi ž monėmis, kurie nori laikytis higieniš ko gyvenimo būdo. Kai buvau Turkijoje, rūpinausi savo pacientais kaip natūrali higienistė. Dabar Izraelyje pirmiausia turiu už sidirbti pragyvenimui, todėl turiu dirbti medicinos organizacijoje.

Anksčiau ar vėliau man teks dirbti tik be narkotikų srityje. Bet be gydyklų tai nebus pakankamai patenkinama, todėl kartu su gydytojais natūropatais ieš kome norinčių mums padėti! Tikiuosi, kad artimiausiu metu apie tai papasakosiu daugiau.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Izraelis

***

Baldwin Park, Kalifornija, 1966 m. baland ž io 14 d.

Mielas drauge:

Man buvo malonu matyti jūsų straipsnį apie žaliavinį valgymą Jeruzalės, Izraelio, „Mount Sion Reporter". Redaktorius yra mano brolis. Džiaugiuosi, kad papasakojote apie savo knygą jo laikraštyje. Mane labai domina daugiau literatūros apie žalią maistą, todėl siunčiu savo užsakymą, pirmąjį, nes ketinu paskleisti šią taip reikalingą tiesą.

1966 metų birželio 20 d.

Gavau jūsų vertingas knygas. Jie kaip tik tai, ko man reikia... Vertinu labai daug knygų ir tikiuosi, kad daug žmonių iš skirtingų tautų jas ras, nes man pasisekė..

1966 m. lapkričio 13 d. Džiaugiuosi, kad dabar galiu užsisakyti daugiau jūsų knygų „Žaliavalgymas". Jie yra tai, ko reikia žmonėms. Norėjau išsiųsti šį užsakymą daug greičiau, bet laukiau, kol galėsiu nepagailėti pinigų. Manau, kad kitą kartą galėsiu užsisakyti greičiau, nes turiu kai ką sutvarkyti... Gyvenu vienas, man 1967 m. vasario 5 d. bus 89 metai, todėl negaliu išeiti su knygomis ir parduoti kaip jaunas žmogus galėtų. Į knygas rašau savo vardą, adresą ir skolinu tiems, kurie jas skaitys. Noriu, kad knygos judėtų, kad negalėčiau jų išduoti gulėti kažkieno namuose... Beveik visus metus stengiausi laikytis natūralaus maisto metodo, kaip geriausiai išmanau.

pastaruosius dvejus metus. Visą šį rytą dirbau savo sode ir nesu pavargęs...

ORAF. CARPENTER, Kalifornija, JAV

***

Albertas, 1966 m. balandžio 9 d.

Mielas pone,

Esu „Mount Zion Reporter" skaitytojas ir domiuosi straipsniu „Žaliavinio maisto vertė". Esu 75 metų JAUNA ir, žinoma, norėčiau pasinaudoti žalio maisto dietos savybėmis. Ankstesnėmis dienomis buvau sportininkas, bet atsidaviau gaminto maisto dietoms.

Problema yra gauti tinkamo tipo darž oves ir vaisius – be mineralinių injekcijų čia, Kanadoje.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Svonsis, 1964 m. kovo 1 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Sausio pradž ioje, ž iūrint laidą „ŠANAKTIS“. mano televizorius, mane sujaudino jūsų knygos vaizdas ir iš girdęs keletą iš traukų iš jos. Labai norėjau turėti jūsų knygos kopiją. Taigi paraš iau BBC, kad gaučiau reikiamos informacijos apie leidėją ir pan. Deja, galiausiai buvau informuotas, kad š ioje š alyje jo negalima gauti. Tačiau jie man atsiuntė vienintelį adresą, kurį turėjo, todėl nusprendž iau jums paraš yti, jei tik padėkočiau ir palinkėčiau visokeriopos sėkmės skleidž iant jūsų ž inią. Aš karš tai sutinku, kad priklausomybė nuo maisto yra ž alingiausia iš visų ydų . Koks kitoks pasaulis galėtų būti, jei ž monija pakeistų savo valgymo papročius, kaip raginama jūsų knygoje. Jūsų pavyzdys yra didž iausios pastangos ž mogaus labui š iandieniniame pasaulyje. Sveikinu jus – aukš čiausią š io amž iaus pranaš ą...

1964 m. balandž io 29 d. Kokia laiminga diena buvo praėjusį trečiadienį , kai atkeliavo tavo knyga ir laiš kas. Jis susigėrė ir kartais mane nustebino. Visų pirma tai mane nuš vietė ir į kvėpė iš naujo. Nuo vaikystės, kai sekmadieninėje mokykloje iš mokau keletą citatų , ieš kojau TIESOS. („Ir jūs paž insite tiesą, ir tiesa padarys jus laisvus“). Šis ieš kojimas atvedė mane per į vairias baž nyčias, į racionalizmą, tada į vegetarizmą su maisto reforma ir gamtos gydymu ir galiausiai į teosofiją su vieninteliu (man) priimtinu gyvenimo problemų paaiš kinimu – karma ir reinkarnacija. Kokia ilga kelionė buvo. Ir š tai, pagaliau, ž iūrėdamas į tavo knygą, pajuntu „ŠTAI TAI“. Dėkojame už tokią nuostabią dovaną, taip pat branginkite savo laiš ką...

1966 m. vasario 3 d. Buvo didž iulis dž iaugsmas vėl iš girsti iš jūsų suž inokite iš savo lankstinuko apie daugybę laimėjimų, kuriuos pasiekėtie, kurie seka jūsų pavyzdž iu... Jums bus į domu suž inoti apie mano anūką. 1964 m. jis patyrėnervų priepuolį ir trumpą laiką buvo psichiatrinėje ligoninėje. Netrukus po to, kai jis iš ėjo, galėjau nusių sti jam jūsų knygos kopiją... Jis ėmėsi ž alio valgymo kaip antis vandens ir nuostabiai pasveiko. Tai pakeitėvisą jo pasaulėž iūrą ir asmenybę, ir dabar jis sėkmingai ž engia į priekį studijuodamas. Jis yra Mančesterio universiteto meno studentas.

Ponia Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Anglija.

***

Southsea, 1964 m. vasario 20 d.

Mielas pone,

Būčiau dėkingas, jei paaiš kintumėte, kaip gauti ATERHOVO knyga pavadinta „RAW- EATING“. Britų transliuotojų korporacija Londone man nurodėjūsų adresą, nes praneš ė, kad knygos britų kalba negalima į sigyti. Labai norėčiau turėti kopiją.

1964 m. kovo 19 d. Labai ačiū už jūsų knygą apie ž alią valgymą, kurią gavau praėjusį ketvirtadienį, kovo 12 d. Jūsų knygos turinys man iš tiesų buvo apreiš kimas, pati nuostabiausia knyga, kurią aš kada nors skaičiau apie ž mogaus poreikius ir reikalavimus. Taip pat pagalvojau, kokia nuoš irdi ir š irdž iai miela buvo visos knygos tema. Vertinu studijų trukmę ir laiką, kuris turėjo būti skiriamas kuriant ir ruoš iant knygą. Tai labai prastai iš reiš kia tai, kaip aš iš tikrų jų jaučiuosi, ir aš padarysiu viską, ką galiu, kad sudomintų kitus ž mones, bet tai nebus lengva už duotis ž inant, kokie ž monės yra ir kaip jie nenoriai keičia savo į pročius, ypač valgymo. vieni. Nepaisant to, labai stengsiuosi juos į tikinti ir priversti juos atsių sti jūsų knygos... Jei susidomėjote, karts nuo karto praneš iu, kaip sekasi...

V. M. Snelling, Viktorijos g. 26. Southsea, Hants, Anglija.

***

Santa Rosa, 1964 m. lapkričio 27 d.

Mielas pone,

Man buvo malonu perskaityti jūsų knygą „Žaliavalgymas“ ir labai norėčiau turėti tokią. Aptarus tai su dviem mano draugais, jie taip pat nori gauti vieną, todėl pridedu pinigų pavedimą už 4,50 USD už tris knygas... Labiausiai nekantrauju gauti šias knygas... Esu 100 proc. „raw fooder“ ir skleidžiu gerą žodį tarp besidominčių. Žalias maistas išgelbėjo mano gyvybę.

1965 m. sausio 21 d.:

Gavęs 15 „Raw-Eating“ kopijų su pridėta sąskaita, kurioje prašoma 10,00 USD sumos, pridedu banko vekselį ... ir papildomus 10,00 USD už dar 15 „Raw-Eating“ kopijų. „Labai vertinu galimybę per šį puikų jūsų darbą padėti žmonėms suprasti, kaip būtina valgyti žalią maistą. Ačiū.

1965 m. vasario 2 d.:

Žurnalo „Gyvenkime“ kopiją galite skaityti Martino Reinecke's straipsnį „Nuotykiai žaliame maiste“.

Šio mėnesio numeryje yra mano laiškas, kuriame pasakojama, kaip su vyru pradėjome valgyti 100 procentų žalią maistą. Mes tai labai entuziastingi ir toliau padėsime Martinui propaguoti šį mitybos būdą, kiek galėsime.

Jūsų knyga „Žalias valgymas“ yra tiesiog nuostabi. Man taip malonu platinti jas žmonėms, kurie siekia šių žinių. Tiesa, šiuo metu jų labai mažai, bet tikiu, kad su laiku supras daugelis. Tylus darbas su tais, kurie klausys, teikia didelį pasitenkinimą.

1965 m. gegužės 6 d.:

Gavau jūsų laišką, kuriame prašoma išleisti ankstesnius „Gyvenkime“ numerius, bet aš Atsiprašau, kad sveiko maisto parduotuvė pardavė visas kopijas. Siunčiu jums gegužės mėnesio numerį ir toliau siųsiu toliau nurodytus numerius, nebent norėtumėte prenumeruoti.

Išsiunčiau jūsų laiško kopiją Martinui Reinecke, kad jis, kaip siūlyta, pataisytų jo vasario mėnesio straipsnį.

Man bus įdomu gauti jūsų antrojo tomo kopiją, kai jis bus baigtas. Man pasisekė parduoti jūsų pirmąjį tomą ir norėsiu jį pasilikti po ranka.

Ponia Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, JAV

***

Venecija, Kalifornija, 1964 m. rugsėjo 29 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Labai ačiū už dvi jūsų knygos „Žaliavalgymas“ kopijas. Man labai patiko ją skaityti.

Prieš penkis mėnesius nustojau valgyti virtą maistą. Man 31 metai ir jaučiuosi labai gerai. Kas antrą dieną bėgu 2–5 kilometrus paplūdimyje, plaukiu, žygiuoju į kalnus. Prieš tris savaites per vieną dieną įkopiau į Vitnio kalną. Kelionė pirmyn ir atgal yra 26 mylių, o pats kalnas yra daugiau nei 14 500 pėdų aukščio. Mano pulsas 58-60. Visa tai sakau, kad žinotumėte, jog termiškai neapdorotas maistas yra atsakas į visas žmonijos kančias.

Galbūt mane labai domina jūsų knygos pardavimas Jungtinėse Valstijose (o galbūt ir Kanadoje). Praneškite, kiek prašote už 500 ar 1000 kopijų ...

1966 m. vasario 6 d.:

Mano ž mona ir aš dabar beveik dvejus metus valgome 100 procentų ž alio maisto Dieta su geriausiais rezultatais. Pridedu Siunčiu jums straipsnį , kurį paraš ėShirley, mano ž mona, ir iš spausdintą ž urnale „GYVYKITE", 1965 m. liepos mėn. Leidž iame naudoti š į straipsnį ir pridedamas nuotraukas.
Viena iš nuotraukų yra mūsų labai brangaus draugo, ž alio vegano, nuotrauka. Jis kovoja su liūtais (afrikiečiais) plikomis rankomis, o š ie liūtai turi visus dantis ir nagus. MICKEY SOLOMON yra jo vardas.

Niekada gyvenime nesijautėme taip gerai, nes valgome ž alią maistą. Jūsų knyga yra geriausia mūsų knyga apie ž alią maistą, todėl daž nai skaitome jūsų knygą. Norėtume skleisti tiesą apie ž alią maistą... Manome, kad jūsų nuostabioji knyga turėtų būti prieinama daugeliui ž monių .
Pridedamas 20,00 USD piniginis pavedimas...

Ponia Shirley ir ponas Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venecija, Ca. JAV.

***

Kolumbija, S.C. 1965 m. sausio 7 d.:

Man labai patiko straipsnis apie jūsų bukletą „RAW-EATING" ž urnale „Let's Live" (1964 m. gruodž io mėn.). Paraš iau autoriui Martinui J.
Fritzas, ir jis patarėman paraš yti britų vegetarų ž urnalui ir jie savo ruož tu davė man jūsų adresą...

PONIA. IRENE GOLEMON, JAV A

***

Iš trauka iš laiš ko, kurį paraš ėdž entelmenas Abadane, perskaičius mano persiš ką knygą:

Abadanas, 1965 m. liepos 25 d.:

Gerbiamas pone Aterhovai,

Jūsų maž a knygelėlabai pakeitėmano mąstyseną, todėl aš jau laikau save ž aliavalgiu. Aš než inau

kaip tau padėkoti. Neperdedu sakyti, kad esu tau skolingas savo gyvenimą. Tu esi mūsų laikų Jėzus, dovanojantis gyvybę ligoniams ir pusmirčiams, o koks mielas gyvenimas!... Man atrodo neį tikėtina, kad gali skaityti tavo knygą ir nepakeisti gyvenimo būdo.

SADARATAS, Abadanas, Persija.

***

Iš leidus mano didelį tomą armėnų kalba, valgymas Armėnijoje susilaukė nemažų pasekmių.

Jerevanas, 1961 m. kovo 24 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Armėnijos mokslų akademijos centrinė biblioteka su padėka gavo pirmąjį jūsų darbo tomą „Žaliavalgymas". Siekdami patenkinti daugelio mūsų skaitytojų poreikius dėl jūsų kūrinio „Žalias valgymas", atsiųskite mums penkis pirmojo tomo egzempliorius, atsiž velgiant į tai, kad du jau iš siųsti egzemplioriai visada yra apyvartoje ir patiriami dideli vėlavimai. patenkinti daugelio skaitytojų poreikius".

ARMENIJOS MOKSLŲ AKADEMIJA, H.MECHERIAN, baigiamojo skyriaus direktorius.

***

Jerevanas, 1961 m. lapkričio 20 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Gavome deš imt jūsų darbo „Žaliavalgymas" pirmojo tomo egzempliorių, pristatytų mūsų bibliotekai, už ką nuoš irdžiai dėkojame.

Jerevanas, 1965 m. birželio 16 d.:

Armėnijos valstybinės bibliotekos direkcija nuoširdžiai dėkoja už šešias jūsų knygos „Žaliavalgystės takais“ egzempliorius, kuriuos padovanojote bibliotekai.

Žmonių, besidominčių žaliavalgiu, skaičius palaipsniui didėja ir daugelis jų nori turėti jūsų knygas. Ar galėtumėte leisti mums turėti dar keletą savo leidinių kopijų?

KULTŪROS MINISTERIJA, ARMENIJA,

RESPUBLIKOS AM MIASNIKIAN VALSTYBINĖ BIBLIOTEKA,

ARAZI TIRABIAN, direktorius.

***

Vėliau dažnai siųsdavau nuo dvidešimt iki trisdešimties savo knygų kopijų į šią biblioteką, nesitikėdamas jokios grąžos ar atlygio.
Deja, dėl Sovietų Sąjungos žmonėms primestų problemų ir apribojimų (diktatūra prieš privačią prekybą) visus iš Sovietų Sąjungos gautus knygų prašymus tenkinu visiškai nemokamai, nesvarbu, ar tokie prašymai būtų iš valstybinių institucijų, ar iš privačių asmenų.

Ištraukos iš laiško, kurį parašė Eminentas (armėnų poetas), Hovhannesas Shirazas:

Jerevanas, 1962 m. sausio 4 d.

Gerbiamas Ter Hovannessian,

Atsitiktinai aptikau jūsų nuostabią knygą „Žaliavalgymas“. Tau lemta tapti didžiuoju visos šios pusprotės žmonijos gelbėtoju. Jūsų atradimas, žaliavalgystė, yra toks pat puikus, kaip ir didžiojo Darvino; iš tiesų, jis didesnis ir humaniškesnis, ne, sakyčiau, labiau filantropiškas, nei visi didieji ankstesnių amžių atradimai. Bet, deja, prieš ais jus stovi neį veikiama uola. Jei tik šis aklas kūdikis, ši vadinamoji žmonija, kuri buvo apgauta tūkstančius metų, būtų

susivokti, mesti ugnį ir sekti paskui tave protingu keliu, kurį atidarei, ten dingtų smurto veiksmai iš ž mogaus vidaus. Tačiau ž monija su visa ta gausybe rasių ir genčių vis dar tvirtai laikosi ugnies, kaip samanos limpa prie uolos. Savo mirtį neš ančio virto maisto neapleidž ia ir dar neapleis... Vis dėlto bučiuoju tavo liūdną antakį ir dž iaugiuosi pagalvojusi, kad tu gimei armėnu. Tu tikrai nemirtingas..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevanas.

***

Nuo pat vaikystės š io laiš ko raš ytojas, jaunas studentas, sirgo daugybe ligų , į skaitant tymus, skarlatiną, kiaulytę (parotidą), maliarija, krūtinės anginą, į vairias perš alimo ligas ir katarą, ausų , dantų skausmą, vidurių už kietėjimą, viduriavimą, hemorojus, apendicitą ir lėtinį tulž ies pūslės už degimą (cholecistitą). . Šiandien neapdorotas valgymas iš laisvino jį nuo visų tų kančių , už kurias jis dėkoja š iomis eilutėmis:

Jerevanas, 1964 m. vasario 5 d.

Mano brangioji mokytoja, man trūksta ž odž ių iš reikš ti dėkingumo ir susiž avėjimo jausmą, kurį jaučiu jums jau keletą mėnesių , nes visi ž odž iai atrodo juokingai neadekvatūs.

Vienu stebuklingu judesiu už baigėte koš marą, kuris persekiojo mano gyvenimą, kaip, be jokios abejonės, tą patį padarysite ir kitiems ž monėms, kol jūsų dėka bus iš naikinta pati to koš maro priež astis.

Jūs atėjote iš sklaidyti tą atvirų akių aklumą, kurtumą su aš triais ausimis ir tą nesąmoningą beprotybę, į kurią buvau paniręs, kaip ir visi kiti.

Jūs atėjote su stebuklinga lempa, kad pavaizduotumėte prieš dangaus skliautą tas veidas, kuris tikrai buvo mano ir apie kurį iki tol galėjau tik pasvajoti ir spėlioti.

Lenkiuosi prieš tavo spindinčią figūrą ir sveikinu tave kaip vyrą kuriam esu skolingas daugiau nei kada nors buvau skolingas kam nors kitam.

Lenkiuosi prieš tavo spindinčią figūrą ir sveikinu tave kaip herojų, kurio vardas šiandien nuolat skamba tų, kuriuos jis išgelbėjo, lūpose, o rytoj jis bus visų lūpose.

Lenkiuosi prieš tavo spindinčią figūrą ir sveikinu tave kaip kryžiuočių už tikrą civilizaciją, tikrą mokslą, tikrą pažangą ir kaip kovotoją už šviesią, civilizuotą, mokslinę ateitį.

Armenas Vshtuni, Lenino perspektyva 20, Erevanas, Aremenija.

***

Jerevanas, 1964 m. kovo 29 d.

Gerbiamas Hovannessian,

Tik kelios eilutės, kad suprastumėte, kad žaliavalgystė sulaukė dar vieno naujojo, kurio naujos mitybos formos pasirinkimo priežastis yra ne dėl kokios nors ar kitos ligos sukeltos nevilties jausmo, o dėl idealų, įkvėptų jūsų puikių minčių. .

Turiu prisipažinti, kad mano kelyje yra nemažai kliūčių, nes mano tėtis yra biologas, o brolis – gydytojas, o šeimoje aš vienintelis maitinuosi kitokiu (įprastu) maistu. Dabar jau devyni mėnesiai, kai perėjau prie naujo mitybos metodo ir džiaugiuosi puikia sveikata. Man atrodo, kad tokios raidės, kaip ši, ateina pas jus iš visų pasaulio kampelių, daugės geometrine progresija ir jūs neturėsite laiko skaityti jums adresuotų dėkingumo eilučių. Jūsų atradimas pateks į istoriją.

***

1965 m. birželio 18 d.

Raš au iš Leningrado. Čia aš tęsiu studijas konservatorijoje. Būdamas visada su jumis, siunčiu jums geriausius linkėjimus, tikėdamas, kad laikas yra jūsų pusėje. Mano brolio atliekami medicininiai tyrimai visada duoda patenkinamus rezultatus. Jaučiuosi tikrai labai gerai, o mano svoris auga lėtai, bet už tikrintai.

H. SVATCHAN.

***

Jerevanas, 1965 m. sausio 6 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Dabar jau š eš i mėnesiai, kai aš praktikuoju ž alią maistą. Turėdamas Ž inodamas apie nuostabų jūsų knygos priėmimą visose pasaulio vietose, nenoriu leistis į smulkmenas ir kartoti į prastų panegirikų . Be jokios abejonės, ž alio valgymo samprata yra didž iausia ž mogaus proto pergalė per visą civilizacijos eigą.

Nenoriu raš yti apie savo asmenines patirtis, nes Perskaičiusi Jūsų cituojamas iš traukas iš į vairių padėkos laiš kų suprantu, kad mano reakcijos visiš kai sutampa su kitų natūralių maisto produktų vartotojų reakcijomis.

Ypatingą reikš mę turi psichologiniai pokyčiai, kurie iš karto seka, jei iš tikrų jų nėra prieš fiziologines reakcijas.

Leiskite padėkoti už unikalią dovaną, kurią į teikėte ž monėms.

Vladimiras Chačaturianas, 38 Abovian St. Erevanas.

***

Kalėdinė ž inutė iš jaunos moters Maskvoje:

Maskva, 1964 m. gruodž io 20 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Su malonumu siunčiu jums sezono sveikinimus, asmeninę padėką ir geriausius linkėjimus už jūsų didelio ir humanitarinio darbo pergalę.

Jūsų pasekėja, pasveikusi po ilgos ir sunkios š irdies ligos.

Vėliau deš imties puslapių laiš ke ji pateikia visą savo istoriją liga ir pasveikimas, kurių santrauka yra tokia:

1965 m. kovo 31 d.:

1963 m. lapkritį perėjau prie ž alio valgymo. Nuo tada taip nė akimirkos nekilo abejonių . Tais laikais aš jau turėjau š irdies ligų istoriją, besitęsiančią devynerius metus.

Bet leiskite man pradėti nuo pradž ių . Kai man buvo aš tuoneri ar devyneri metai senas mane iš tiko reumato priepuolis. Po to apie deš imt kartų per metus susirgdavau laringitu, gripu ir visokio pobūdž io perš alimo ligomis, kurios paprastai trukdavo nuo š eš ių iki deš imties dienų . Palaipsniui iš sivystė lėtinis tonzilitas. Būdama keturiolikos gydytojai mano š irdyje aptiko mitralinio vož tuvo paž eidimą, o vėliau – reumatinį karditą. Sulaukęs penkiolikos, jie man paš alino tonziles. Aš nuolat kentėjau nuo už sitęsusio š irdies skausmo, neurito, silpnumo ir nemigos. Trumpą miegą, kuris po kelių valandų kankino, lydėjo baisūs koš marai. Kai pabudau naktį , bijojau tamsos. Apskritai tris ar keturis mėnesius per metus praleisdavau lovoje. Su dideliais sunkumais už lipau vienu laiptais; Man visada neteko pasivaikš čiojimų , fizinių pratimų , plaukimo, kelionių , skaitymo ir daugybės kitų malonumų bei pramogų .

Visada buvau gydytojų priž iūrima. Jie mane „gydydavo".
piramidono, aspirino, antibiotikų , analgetikų , kraujagysles plečiančių , migdomų jų ir kitų panaš ių vaistų . Mano organizmas toliau protestavo a

nustebino prieš tas priemones ir mano būklė pamaž u blogėjo. Į sitikinęs tokių priemonių neveiksmingumu, galiausiai jų visų atsisakiau.

Praš au atleisti, kad tokia minute patraukiau jūsų dėmesį detales. Man atrodo, kad jie jus sudomins, ypač dėl to, kad pasikeitimas į vyko stulbinančiai. Aš be vargo atsisakiau gaminamų patiekalų . Ž alias maitinimas paž adino manyje malonų vidinio apsivalymo ir lengvumo jausmą. Beveik per naktį mano š irdis nustojo jaudinti. Jei anksčiau skausmus š irdies srityje jausdavau ne tik kartą per savaitę, o beveik KIEKVIENĄ DIENĄ ir taip jau VALANDŲ PABAIGUS, tai pirmaisiais ž alio valgymo metais nė dienos nesineš iodavau į lovą. , o skausmai mano š irdyje buvo apriboti nuo š eš ių iki aš tuonių MOMENTINIŲ skausmų , neturinčių reikš mingų pasekmių .

Jau pusantrų metų nepatyriau NĖ VIENO gripo ar perš alimo priepuolio. Per pirmuosius mėnesius mano galvos skausmas VISIŠ KAI dingo. Tačiau didž iausias stebuklas man buvo tai, kad pradėjau už migti per KELIAS MINUTES, kai atsitraukiau į lovą. Mano darbingumas padidėjo; dingo mano buvęs iš siblaš kymas, nervinė į tampa ir dirglumas.

Rudenį iš vykau į Armėniją ir dirbau „Matenadaran" (rankraš čių saugykloje). Koks buvo dž iaugsmas nueiti dvideš imt penkis–trisdeš imt kilometrų per dieną kalnuose, o paskui grį ž ti namo su visapusiš ku pasirengimu iš karto kartoti spektaklį . Aš tapau laisvu ž mogumi, kurį gamta pagaliau į sileido į savo krūtinę. Tai iš ties didž iulė laimė, už kurią dar kartą norėčiau nuoš irdž iai padėkoti.

Maskva, 1965 m. rugpjūčio 16 d. Mano sveikata ir toliau man duoda kiekvieną pasitenkinimas, ypač dėl to, kad mano organizmas iš gyveno gana sunkius psichinės ir nervinės į tampos iš bandymus (hipertenziją), taip pat nemaž ą fizinį nuovargį , patiriamą kalnų kelionių metu.

Netrukus baigsiu antrus savo ž alio valgymo metus. Niekada nebegaliu galvoti, kaip trauktis nuo ž alio valgymo. Klausimai, kuriuos jums už daviau, yra skirti tik nuš vitimui ir neturi kurti

tu maž iausiai abejoji dėl mano ateities. Visų pirma, fiziniai klausimo aspektai man yra maž iau svarbūs nei dvasiniai pagrindai, kurie visada buvo tvirti ir nepajudinami.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moscow.

***

Kadangi Sovietų Sąjungoje mano knygų nėra taip lengva į sigyti, į sitikinę ž aliavalgiai mano publikacijų santraukas verčia į rusų kalbą, o jų kopijas platina savo draugams.
Tada daugelis ž monių tas santraukas kopijuoja vieni iš kitų . Štai dalis ilgo laiš ko, kurį paraš ė Maskvos rajone gyvenanti pagyvenusi rusė:

Chimki, 1965 m. balandž io 25 d.

Negaliu iš reikš ti arba, tiksliau, negaliu rasti tinkamų ž odž ių kuriuo galėčiau tau iš reikš ti savo begalinį dėkingumą. Šiame pasaulyje nėra jokio atlygio, kuris būtų pakankamai vertas, kad atlygintumėte už jūsų š ventą darbą už ž monijos kūno ir sielos iš gelbėjimą, jūsų „Ž ALIŲ VALGYMŲ“. Lenkiuosi prieš jus ir ne tik prieš jus, bet ir prieš ž mogų , kuris man atneš ė š į brangų sveikatos receptą, susidedantį iš kelių iš traukų iš jūsų knygos. Asmeniš kai man nepasisekė pamatyti jūsų knygos. Mano draugas - buvęs mokytojas -
jas nukopijavo ne iš jūsų knygos tiesiai, o iš savo draugės – taip pat buvusios mokytojos – sąsiuvinio, ir būtent š i ponia dabar jums raš o š ias eilutes, nes mano paties regėjimas prastas. Matau tik viena akimi ir per padidinamąjį stiklą, antraip būčiau turėjęs jums padėkoti anksčiau.

Pradėjau savo praktiką vasario 15 d. ir nuo to laiko nevalgiau jokio virto maisto, net duonos... Man bus devyniasdeš imt 1966 m. rugpjūčio 15 d. Aš esu energingesnis už visus savo draugus, ir tai patvirtina kiti taip pat.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya g. 12, Khimca.

***

Sundsvalis, 1965 m. rugpjūčio 12 d.

Gerbiamas pone Hovannessian,

Mano teta ir jos vyras, kurie abu yra gydytojai Jerevane, vardu Danielianas, rašo man, kad gavo daug naudos iš jūsų rekomendacijų, ir nuoširdžiai ragina priimti jūsų mitybos ir gydymo metodą. Todėl savo ruožtu norėčiau paklausti, ar galėtumėte atsiųsti man savo darbo „Žaliavalgymas" kopiją, už ką iš anksto dėkoju.

Esu ginekologė iš Stambulo. Pastaruosius dvejus metus turiu dirbo ligoninėje Sundsvalyje, Švedijoje. Su dideliu susidomėjimu ir pasididžiavimu skaitysiu jūsų knygą ir jūsų nurodymus, iš kurių daugelis žmonių jau gavo tiek daug naudos".

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Maskva, 1966 m. lapkričio 19 d.

Gerbiamas pone Aterhovai,

Mane stebėtinai džiugina jūsų minčių aiškumas ir paprastumas. Ar tikrai įmanoma taip paprastai paaiškinti tokį puikų atradimą? 'O žmogau! Gamta sukūrė ir maitino jus ir jūsų ląsteles žaliu maistu. Kol nesate iki galo susipažinę su tų ląstelių sandara ir funkcine veikla, netrukdykite jų darbui įvairiomis nenatūraliomis, nuodingomis medžiagomis.

Abu su žmona esame magistrantūros studentai. Aš esu fizikas, o ji – gydytoja.

Mus labai domina Jūsų darbai...

MICHEAL MINASIANA.

***

Jermook, 1966 m. kovo 6 d.

Sveikinu jus, mokslininkų mokslininke! Sveikinu tave, žmonijos mokytoja!

Esu gydytojo padėjėja Jermook sveikatos kurorte Armėnija. Tavo knyga įtikino nuo 1965 m. lapkričio 4 d. Esu tikras, kad būsiu išgydytas tokiu būdu, kurį propaguojate. Nuo 1947 metų sirgau reumatu, poliartritu ir vainikinių arterijų ligomis. Nuo 1963 metų mano sveikata dar labiau pablogėjo dėl sunkaus inkstų uždegimo, nuo kurio tik iš dalies palengvėjau valgydamas arbūzus.

Nuo šešios žalio valgymo dienos jaučiau stiprius sąnarių skausmus, bet vėliau jie liovėsi... Reakcijų į žalią valgymą metu nepatyriau sąnarių tinimo, kuris anksčiau lydėjo kiekvieną artrito priepuolį. Taip pat nekentėjau nuo karščiavimo ir pykinimo priepuolių, kurie pasireikšdavo, kai tik pablogėjo mano inkstų būklė. Dabar mėgaujuosi tikrai kietu miegu ir mano pulsas sumažėjo nuo 120-140 iki 90-

100 dūžių per minutę (įtempimo sąlygomis). Dingo naktiniai skausmai mano širdyje, pleiskanos ant galvos ir prakaitas ant kojų. Jau numečiau penkis kilogramus ir mano reumatiniai skausmai išnyko. Jaučiuosi gana gerai, o jėgos vis didėja.

Mano žmona ir mano šešerių metų sūnus taip pat įvaikina žalią maistą. Aš auginsiu savo trečiąjį sūnų, kuriam dabar mėnuo, taip, kaip jūs auginate savo dukrą Anahit.

Mano brangioji mokytoja, aš dirbu gydytojo padėjėja aš tuoniolika metų, o dabar, būdamas trisdešimt septynerių, ruošiuosi baigti neakivaizdinius kursus Pedagoginiame institute. Tačiau būtent jūsų knygoje pagaliau radau atsakymus į daugelį klausimų

problemos, kurios mane kankina ilgai – atsakymų, kurių niekur kitur nerasčiau. "Viena iš tų problemų yra tai, kodėl kūdikiai nuo pat pirmos gimimo dienos negali vaikš čioti kaip kitų gyvūnų jaunikliai. Dabar esu į sitikinęs, kad to ir daugelio kitų vaikų fiziologinių defektų priež asties reikia ieš koti virtoje Maistas, kurį vartojo jų tėvai ir protėviai.Mano nuomone, po trijų ar keturių ž alių valgytojų kartų visi tie trūkumai bus paš alinti.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armėnija.

***

Mano vyresnioji sesuo gyvena Jerevane. Reguliariai siunčiu jai didelius siuntinius knygų, kurias ji pristato sunkiai sergantiems arba į sitikinusiems, kad valgo ž aliavą. Štai keletas iš traukų iš daugybės jos laiš kų:

„Mano brangusis Arš avirai, aš ž inau, kad š is laiš kas suteiks jums daug malonumo. Tiek Jerevane, tiek kitose provincijose ž aliavinis valgymas daro didelę pаž angą. Nepraeina nė dienos, kad manęs kas nepaskambėtų ar neaplankytų. Jie ateina ieš koti patarimo arba papraš yti knygų. Pristatau jūsų knygas tiems, kuriems tikrai to reikia. Egzistuoja neribotas knygų poreikis, kurios keliauja iš rankų į rankas ir greitai tampa subraiž ytos. Esu labai susirūpinęs dėl jūsų į pročio siųsti nemokamas knygas visiems, kurie klausia. Kaip jūs galite atlaikyti tokias gniuž domas iš laidas?

Jūs negalite suvokti, kiek pacientų iš gydoma valgant ž aliavą, kurie jums tikrai dėkingi. Visi čia ž monės yra humanitarai, kaip ir jūs.
Kai tik kas nors atgauna prarastą sveikatą, jis imasi už duoties iš gydyti sergančius artimuosius ir taip penki ar š eš i kiti pasveiksta nuo rimtų sutrikimų. Tada jie ateina pas mane ir pasakoja apie savo patirtį.
Ž monės, kurie negalėjo pajudėti nė ž ingsnio, dabar gali nueiti deš imtis kilometrų.

Vienas iš šių pacientų kenčia nuo rankų edemos ir pėdų dvidešimt metų, o svėrė mažiau 115 kilogramų. Priėmęs žalio maitinimosi dietą, per 20 dienų jis numetė 10 kilogramų. Jo sūnus pasakė: „Mano tėvas, kuris anksčiau negalėjo pajudinti rankų ir kojų, dabar vaikšto kaip vaikas". Jie nuolat laimina tave ir Anahitą.

Kitas pacientas kentėjo nuo balso stygų uždegimo ir beveik visiškai prarado balsą. Dabar jis visiškai atgavo savo sveikatą po tik pusantro mėnesio trukusios žalios mitybos.

Vėlgi, 28 metų jaunuoliui buvo pūliuoti inkstai, kartu buvo viso kūno lašėjimas. Jo būklė buvo tokia sunki, kad buvo apleistos visos viltys dėl jo, bet dabar jis visiškai sveikas dėl žalio valgymo. Panašių atvejų yra tiek daug, kad apie juos visai neįmanoma parašyti. Jų pačių skaičiavimais, vien Jerevane dabar yra 2500 valgytojų, kurių daugelis jau seniai sunkiai sirgo, bet dabar yra puikios sveikatos. Žmonės išgydomi nuo širdies ligų, sūrių konkrečių, aukšto kraujospūdžio, skrandžio opų, inkstų, kepenų ir tulžies pūslės uždegimų, akmenų ir daugybės kitų labai rimtų ligų.

Pats labai sirgau. Mane kankino aukštas kraujospūdis su spengimu ausyse ir kepenų uždegimu. Iš nosies kraujavo du ar tris kartus per dieną, jausdavausi silpna ir blogai miegodavau. Mano širdis buvo tokia bloga, kad kiekvieną vakarą galvodavau, ar turėčiau vėl pamatyti dienos šviesą. Bet dabar miegu taip greitai, kad negirdžiu, kaip šeima ryte eina į darbą. Tiesą sakant, jie kartais jaučia nerimą, kai atsikeliu per vėlai, galvodami, kad turbūt sergu. Lieknėjau gana daug ir, kad ir kiek vaikščiočiau, nuovargio nesijaučiu – visų didžiai nuostabai.

Žaliavalgiai puoselėja draugiškus santykius vieni su kitais. Vieną vakarą buvau pakviestas į koloziečių namus. (Ponas Colozianas yra Jerevano dailininkas veteranas. Jo šeimos istorija tikrai labai įdomi. Jis pats sirgo lėtine skrandžio opa, kurią lydėjo kraujavimas. Atsisakė priimti vaistus m.

ligoninėje, jis pradėjo valgyti ž aliavą ir visiš kai pasveiko nuo ligos. Jo ž mona sirgo grybeline infekcija (blastomikoze). Po keturių mėnesių ž alio valgymo jos nagai pradėjo augti ir dingo kosulys. Jų dukra iš tekėjo, pagimdė nevalgydama ir pagimdė vaiką be kraujavimo pėdsakų. Dabar ji augina vaiką ž aliavalgiu.)

Buvo trisdeš imt du visiš kai ž aliavalgiai, be jų pačių keturių asmenų š eima. Ž odž iais negaliu apibūdinti sveikinimo, kurį sulaukiau iš jų. Jie buvo paruoš ę patį graž iausią ir prabangiausią stalą, nukrautą apetitą ž adinančiomis ž aliomis salotomis, penkių ar š eš ių rūš ių nepaprastai skanių ž alių tortų, iš kurių vieną pavadino Anahitu – specialiu indiš kų kukurūzų „pilau“, papuoš tu vandenyje iš mirkytais dž iovintais vaisiais. ir visų rūš ių š vież ių vaisių ir rieš utų. Pabaigoje atneš ė pikantiš ką patiekalą iš kviečių, aviž ų, graikinių rieš utų, razinų.

Visi svečiai buvo gydytojai, menininkai, muzikantai ir dėstytojai. Jie pasakė keletą kalbų. Galiausiai paaiš kėjo, kad tai buvo trisdeš imtosios pono ir ponios Colozian vestuvių metinės.

Nemaž ai gydytojų tapo ž aliavalgiais. Jaunas gydytojas ir jo ž mona, kuri taip pat buvo gydytoja, atvyko pas mane iš Dž ermuko sveikatingumo centro. Jie man pasakė, kad per dieną turi keturiasdeš imt penkiasdeš imt pacientų, kuriems visiems reikia jūsų knygų. Jie patikino, kad jūsų knygų paklausa gali siekti tūkstančius. Spitako gydytojas skaitė paskaitą apie cholerą, kurios pabaigoje jis kalbėjo apie ž alią valgymą ir patarė savo auditorijai į sigyti jūsų knygos kopiją ir, atidž iai ją perskaičius, pritaikyti jos rekomendacijas praktiš kai.

Iš Kirovakano pas mane atvyko garbingas š eš iasdeš imt ketverių metų gydytojas. Jis man pasakė, kad sunkiai sirgo, bet kartu su ž mona daugiau nei prieš metus pradėjo valgyti ž alią maistą ir dėl to pasveiko. Jis taip pat man pasakė, kad Jerevano medicinos instituto Mitybos higienos katedros direktorius dr.
Harootiunianas* skaitė paskaitą Kirovakane, dalyvaujant gydytojams, pacientams ir, svarbiausia, ž aliavalgiams. Paskaitos pabaigoje,

buvo svarstomas ž alio valgymo klausimas. Nemaž ai valgytojų , kurie iš tisus mėnesius gulėjo ligoninėse be jokio rezultato ir dabar buvo iš gydyti nuo ž alio valgymo, reikalavo, kad būtų iš nagrinėti jų ligoninės į raš ai ir atlikti atitinkami palyginimai su dabartine jų būkle. Jie taip pat norėjo suž inoti, kodėl kalbėtojas vieš ai kritikavo ž alią valgymą, neiš nagrinėjęs atitinkamų faktų . Vienas iš ž alių valgytojų net atsistojo ir paklausė Kirovakano gydytojo, ar jis jį atpaž į sta. Gavęs neigiamą atsakymą, jis tęsė: „Aš esu pacientas, kurio atvejį laikėte beviltiš ku ir kurį iš raš ėte iš ligoninės mirti namuose. Ir š iandien dėl ž alio valgymo esu puikios sveikatos. Gydytojas stovėjo apstulbęs“.

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevanas.

*Šis ž mogus (Harootiunian) anksčiau buvo į terpęs straipsnį į a laikraš tis "Komunistinis"!! iš leista Jerevane (1964, Nr. 17I), kuriame visiš kai neneigiant ž alio valgymo pranaš umų ! Jis apribojo jo naudojimą tik tam tikrų ligų atvejais ir tuo pat metu pagyrė ž alingus gyvūninius baltymus ir dirbtinius vitaminus. Galiausiai jis perspėjo savo skaitytojus nemaitinti natūraliais maisto produktais be gydytojo patarimo. Į š iuos teiginius aš jau gluminančią atsakymą savo armėnų kalba pavadintame darbe „Ž aliavalgystės takais“.

***

Ši ponia yra garsios Armėnijos dainininkės (Ofelia Hambardzumyan), labai protinga ponia, iki š iol man paraš iusi trylika laiš kų , kai kuriuos iš jų paminėsiu taip:

1966 m. lapkričio 20 d.:

Gerbiamas pone Hovannessian,

„Prieš beveik du mėnesius perskaičiau jūsų knygą apie ž alią valgymą, kuri man buvo paskolinta vos vienai dienai, su tokiu jauduliu, entuziazmu ir skoniu, ž odis po ž odž io, kad tuš inukas neį stengia ir nepajėgia apibūdinti. Buvau aklas

veržiuosi link mirties, su netikro kūno žyme ant veido daugelį metų. Bet jis dingo anksti valgant žaliavą.

Dar nebaigiau skaityti tavo meistriškos knygos, kai išsiunčiau į šiukšliadėžę visus pagaminto maisto ir vaistų buteliukus bei kapsules, kurios niekada nebuvo atskirtos nuo manęs. Buvo mano 61-asis gimtadienis, kai priėmiau šią jūsų dovaną ir nusprendžiau būti žaliavalgiu. Niekada nepamiršiu šios dienos; Galite labai gerai atspėti, kokie pokyčiai įvyko mano sunaikintame kūne. Pastaraisiais metais, spaudžiamas įvairių ligų, gyvenimas buvo neramus. Ypač dusinanti ketverto liga ir nepakeliamas išialgijas pavogė iš manęs miegą. Išsivadavęs iš žiauraus ligų gniaužtų, tapau aktyviu, stipriu ir stambaus žmogumi ir visą dieną lakščiau kaip elnias. Nerandu žodžių išreikšti savo dėkingumą; O genijų genijus, mano brangus drauge...

Prašau priimti tolimo draugo, kuris didžiuojasi, kad yra paskutinis, sveikinimus vardas yra toks pat kaip jūsų (Ter Hovannessian). Dabar negaliu pakęsti, kaip žmonės į savo organizmą deda toksinių medžiagų? Aš kenčiu, kai prisimenu, kaip dėl nežinojimo kviesdavausi į namus savo artimuosius ir duodavau jiems savo rankomis virtų produktų.

Prieš valgant žalią, širdies plakimas pranešė apie insultą, kuris, mano nuomone, buvo laikomas malonia ir lengva mirtimi, bet dabar noriu gyventi, kad skaityčiau savo akimis ir išgirsčiau savo ausimis, kad mano brolio vardas. viso pasaulio kalbomis. Tavo darbas išmintingas, paruoštas maistas turi būti nuverstas, „pergalė ateis pas tave.

1967 m. rugpjūčio 2 d.:

„Dabar siunčiu visiškai sveiką ir klestintį, kaip tikrą žmogų tau mano trečias laiškas. Mano širdies jausmų tiek daug, kad negaliu jų užrašyti ant popieriaus; Aš skolingas tau savo dabartinę sveikatą, žmonijos gelbėtojau, mano brangus broli, ar galiu vadinti tave savo broliu?

Kai negavau iš jūsų atsakymo į du ankstesnius laiškus, pasiskolinau jūsų didelę knygą iš savo draugų ir visą ją nukopijavau į tris storus sąsiuvinius. Dabar ši kopija keičia savininkus. Vėliau sužinojau, kad siuntėte knygas ir laiškus, bet jie manęs nepasiekė.

Čia tikinčių jų žaliu veganizmu skaičius kasdien didėja diena; Tarp jų yra ir gydytojų. Dauguma jų ateina pas mane dėl

keli klausimai, propaguoju ž alią maistą; Aš gaminu pyragus, chalvą, salotas ir ž alias dolmeh ir rodau ž monėms, spausdinu jų nurodymus ir iš daliju juos tarp ž monių , raš au jūsų vardą ant pyragų su razinomis; Nupirkau vieną iš š ių tortų tavo seseriai. Ji verkė, apkabino mane ir pasakė: „Nuo š iandien esame dvi seserys. Mano namų durys tau visada atviros“. Ji davėman antrąjį tavo knygos tomą.

Dažnai susitinku su tavo seserimi, skaitau tavo laiš kus ir dokumentus, ž iūriu nuotraukas, su didele už uojauta ž iūrėjau į jūsų dviejų vaikų nuotraukas, kurie buvo š vaistomi dėl „stiprinančio“ maisto ir „veiksmingų “ vaistų ; Jie buvo paaukoti, tačiau š iandien tūkstančiai ž monių yra iš gelbėti nuo tam tikrų mirčių ir siunčia sveikinimus jų atminimui. Didieji genijai praeityje paliko savo darbus nebaigtus dėl tokio maisto ir vaistų ir ž uvo... ir tik jūs atskleidėte š ią paslaptį . Tebūna nebylus liež uvis, kuris drį sta paneigti š iuos faktus.

Dabar leiskite man š iek tiek pakalbėti apie save. Manau, būtų į domu kad ž inotumėte, koks aš buvau prieš pradėdamas valgyti ž aliai ir kokia esu dabar. Man buvo septyniolika metų , kai labai skaudėjo deš inę nugaros pusę. Gydytojai nesuprato priež asties ir tik sukeldavo diskomfortą dėl vaistų ir masaž ų . Po š eš erių metų pagaliau nugabenau į ligoninę mirtinai. Paaiš kėjo, kad mano deš inysis inkstas pilnas akmenų ir pūlių . Profesorius, kuris operavo mano inkstą, buvo intelektualus ž mogus, kuris, jei būtų gyvas, būtų pasiraš ęs abiem rankomis jūsų atradimus; Jis man pasakė, kad gydytojai suvalgėpusę tavo inksto dėl masaž ų ir kenksmingų vaistų , ir juokėsi. Jis liepėvisam laikui pamirš ti valgyti mėsą, kiauš inius, marinuotus agurkus, mineralinį vandenį ir sūrų maistą ir valgyti daugiau darž ovių bei vaisių .

Tokios tvarkos laikiausi dvejus ar trejus metus, kai pasijutau geriau, vėl pradėjau valgyti viską. Po truputį mano apetitas didėjo ir svoris kiekvieną dieną didėjo; Kaip ir kiti, maniau, kad tai sveikatos pož ymis, bet pasirodėatvirkš čiai. Iš pradž ių prasidėjo stiprus galvos skausmas, vėliau iš tino kojos, o sulaukus keturiasdeš imt ketverių metų dirbtinius dantis pakeitėnatūralūs dantys. Mano kūno svoris pasiekėaš tuoniasdeš imt du kilogramus; Apėmėdusulys, lėtinis kosulys, š irdies plakimas ir rūgš tus skrandis. Vėliau atsirado struma, kuri

apgaubė mano kaklą kaip kietas kiaušinis. Gydytojai norėjo operuotis, bet aš atsisakiau. Tada išialgija, aterosklerozė, kraujospūdis, hemorojus, podagra ir kt. nualino visą mano kūną tiek, kad negalėjau vaikščioti.

Mano kambarys buvo tarsi aspirino tablečių, piramido, valokardino, milokardino, analgino, beloido, kapodiazito ir kitų nuodų, kurie sudarė pusę mano maisto, vaistinė. Nusivyliau gydytojais ir kadangi visi sakė, kad šie simptomai susiję su amžiumi, maniau, kad atėjo mano gyvenimo pabaiga. Buvau pavargusi nuo šio pasaulio ir tiesiog norėjau, kad paprastas potėpis užbaigtų šiuos pažeminimus. Man nė į galvą neatėjo mintis, kad gali atsirasti stebuklas ir išgelbėti mane nuo šio košmaro. Bet tai yra prijungta. Dabar septyniolikos kilogramų velnias dingo (laiško rašytoja pamiršta, kad jos pirmykštis kūnas per šį žalio valgymo laikotarpį sukaupė septyniolika kilogramų šviežių ir sveikų ląstelių, tai yra, velnias buvo ne septyniolika kilogramų, o trisdešimt keturi kilogramai ir gal net daugiau) ir aš einu iš vieno miesto galo į kitą miesto galą su tikru šešiasdešimt keturių kilogramų svoriu ir lipu konjako fabriko 132 laipteliais su sunkiu bagažu pas sesers dukrą, kuri yra ten klinikoje ir dėl to, kad darbininkai o ten gydytojai puikiai zino mano ankstesne bukle, stebisi.
Ypač kai jie paima mano kraujospūdį ir mato trylika, o ne devyniolika. Tai privers juos pakeisti savo nuomonę ir iš tikrų jų laimės tiesa. Savo namuose ruošiu skanų žalią veganišką maistą ir nunešu jiems, jie valgo ir sakau: "Hovannessianas siunčia savo knygas visam pasauliui nemokamai. Taip pat vaišinu žmones žaliu maistu, valgykite kiek norite." Jau dešimt mėnesių gyvenu šioje laimėje...

Noriu pasakyti keletą žodžių apie savo detoksikaciją. Mano ligų skausmas buvo toks stiprus, kad nepajutau pirmų jų detoksikacijos reakcijų, tik kuo daugiau valgydavau, tuo nepasisotindavau. Kairėje kūno pusėje atsirado raudonas bėrimas, kuris taip pat buvo skausmingas, bet greitai išnyko. Mano oda vietomis išsausėjo, niežti, atsirado pleiskanų ir pagerėjo; Mano šlapimo spalva kartais buvo ryškiai raudona, o kartais balta ir tiršta, bet dabar jis skaidrus kaip vanduo. Turėjau kelis stiprius galvos skausmus, kurie savaime palengvėjo. Nuo pirmos žalio maisto dienos pamiršau, kad šiame pasaulyje yra vaistų. Negaliu tu

Mano balti plaukai dabar papilkėir atgauna pradinę spalvą.

Laiš kas Nr.12 – 1971 geguž ės 7 d

"Turiu tiek daug naujienų , kad než inau nuo ko pradėti ir kuo baigti. Vieną dieną nuėjau į ligoninę administraciniam darbui, pamačiau, kaip gydytoja moteris rankoje laikėjūsų knygą, aplink save subūrėkeletą kitų gydytojų . ir entuziastingai aiš kino, kaip jos svainį nuo sunkios inkstų ligos iš gelbėjo ž alias veganizmas. Tada ji pasakė „Ofelijos Hambarsoumian uoš vės laiš kas taip pat yra š ioje knygoje." Atrodo, kad ji to nepadarė manęs nepaž į stu. Paž iūrėjau į knygą ir pamačiau, kad tai yra tos pačios knygos, kurią pasiraš iau ir dovanojau ž monėms, kopija. Kadangi jūsų knyga yra labai reta, ji bus nukopijuota, kad daugiau ž monių galėtų ja naudotis. gydytoja mane atpaž ino, papraš ėvieną dieną nueiti pas pacientą, nuėjau tą dieną, kai sutvarkėme.

Buvęs pacientas, vardu Ozonianas, dabar visiš kai sveikas, surengėprabangų vakarėlį ; Jis – veterinarijos gydytojas, ž mona – gydytoja, brolis – universiteto profesorius, ž mona – taip pat gydytoja, susirinko keli ž urnalistai ir keletas naujų valgytojų . Dr. Abajian iš Kirovakan atvyko su keletu naujų ž alio valgymo pasekėjų .

Ozonianas prieš metus sunkiai sirgdamas paraš ėlaiš ką tavo senuoju adresu, bet manau, kad jis jūsų nepasiekė Šis laiš kas toks į domus ir vertingas, kad jį nukopijuoju ir siunčiu jums. Kaip matote laiš ke, prieš metus jis taip sirgo, kad buvo juo nusivylę, bet dabar jis dirba visiš kai sveikas; Ozoniečio laiš kas:

„Než inau, kokia kalba iš reikš ti nuostabą ir pagarbą tau, kuris esi didž iausias š io amž iaus filantropas ir didž iausias mokslininkas. Nors dėl inkstų ligos esu toks nusilpęs, kad negaliu raš yti kelis ž odž ius net artimiausiems giminaičiams,bet raš au tau su visu dž iaugsmu.Tu esi vienintelis ž mogus visame pasaulyje kuriam galiu raš yti,bet negaliu neraš yti.Mano brolis atneš ėtavo knygą ir primygtinai reikalavo Perskaičiau, sėdėjau lovoje, kad jo neį ž eisčiau, ir nenoriai ėmiau skaityti knygą, kuri buvo suplėš yta nuo per daug skaitymo; Bet aš negalėjau atsisakyti š ios kerinčios knygos,

nes jos aštri ir aistringa kalba bei tavo gilios ir geležinės mintys užbūrė visą mano esybę. Būtent tragiška šių vaikų mirtis nusiuntė jus į paslėptus mokslo vandenyno rūsius ieškoti tiesos. Gilus liūdesys privertė jus tapti biologijos saule. Už tai žmonija yra skolinga jūsų dviem vaikams ir jų vardai visada išliks tautų atmintyje. Perskaičiusi tavo knygą iškarto apsiverdau ir nelaukdama gydomojo rezultato reiškiu padėką. Nes buvau tikras dėl tavo teiginių teisingumo; Kadangi esu veterinarijos gydytoja ir labai gerai išmanau biologiją, galėčiau geriau suprasti jūsų žodžių didybę. Visos biologijos mokslo idėjos, dešimtmečius giliai įsišaknijusios mano smegenyse, pasikeitė per vieną dieną. Esu tikras, kad ateitis nusilenks prieš jūsų didybę, nes niekada nebuvo paslėptas didelis atradimas. Man 40 metų. Sergu lėtiniu nefritu, mano būklė labai sunki. Mano kraujyje azoto kiekis yra 65-90 ir jis nemažėja.

Gulėdamas lovoje, tik kvėpuoju už tave, esu tikras, kad man viskas bus gerai. Aš būsiu skolingas savo mamai už tai, kad mane pagimdė, ir skolingas tau už mano gyvenimo tęsinį, amžinai..."

Dar viena įdomi žinia: vienas žurnalo „Science & Life" žurnalistų atvyko į Jerevaną iš Maskvos atlikti gyvų būtybių vystymosi tyrimų.

Žaliavalgio reporterio namuose susirinko keli gydytojai ir patyrę žaliavalgiai ir jis parašė ataskaitą. Jis manęs ieškojo, o 1971 m. lapkričio 15 d. laiškas Nr. 13 (buvau parašęs išsamų laišką „Avangardo" laikraščio redaktoriui), matyt, turėjo įtakos, nes telefonu buvau informuotas, kad virškinamojo trakto ligų specialistas. sistema, profesorius Jivan Shmavonyan norėjo susitikti su manimi ir kai kuriais kitais žaliavalgiais. Ką aš galėčiau padaryti, tik surengti vakarėlį aktyviems žaliavalgiams. Likus kelioms dienoms iki vakarėlio, išėjau iš biuro atostogų ir be jokios gėdos pabandžiau padengti stalą, kuris būtų naujiena ir gyviems valgytojams.

Žalia duona, sausainiai, basakas, taip pat įvairios žalios uogienės iš gėlių lapų, granatų sėklų, net iš žalių graikinių riešutų, kurias gaminu kasmet pavasarį, taip pat su įvairiomis salotomis.

trys dideli stalai tiek, kad sunku pasakyti. Kurį laiką niekas nedrįso prisiliesti prie trijų didelių tortų, ant kurių spindi tavo vardas. Galiausiai iš kirpau ir paž aidž iau. Stalas aimanavo nuo vaisių ir vaisių sulčių svorio!



Viduryje matoma Aterhovo sesuo (Siranush BabaKhanian), jos kairėje – profesorius Shmavonyan, o už jos stovi Haikanush Ter Hovannessian.

Posėdis numatytas 1971 m. spalio 24 d. 16 val. Prieš dvi valandas nusiunčiau tavo seserį, kad pirmieji atvykėliai paspaustų jai ranką kaip tavo atstovei. Visų pirma įėjo pats garbusis profesorius ir besiš ypsančiu veidu abiem rankomis paspaudė man ranką ir su didele pagarba sutiko tavo seserį. Kitu momentu visi ž aliavalgių svečiai buvo gydytojai, universiteto profesoriai, ž urnalistai, mokytojai ir t. t., iš karto įėjo apie keturiasdeš imt penki ž monės. Buvau š okiruotas, kaip tik tuo metu savo automobiliu atvaž iavo daktaras Abajianas su keturiomis judriomis ir linksmomis damomis iš Kirovakano; Pirmiausia jis papasakojo apie savo ligas ir atsiuntė jums padėką, kad atsikratėte š ių ligų, ir palinkėjo kuo geriausios kloties jums ir jūsų sveikatai.

Tada visi gyvai valgytojai vienas po kito pasakė kalbą ir iš samiai paaiš kino apie buvusias ligas ir esamą sveikatą. Profesorius sėdėjo tyliai, atidž iai klausėsi ir už siraš inėjo sąsiuvinyje. Dauguma svečių jo nepaž inojo, kai pasibaigus gyvų valgytojų praneš imams jis atsistojo ir prisistatė;

visi sėdėjo ir tyliai ėmė klausytis. Jis pradėjo lėtai kalbėti apie savo ketinimus ir planus.



Vienas iš universiteto profesorių skaito Hovannessiano laiš ką. Daktaras Abajianas sėdi kairėje pusėje.

Jis sakė: „Hovannessianas iš tikrų jų atliko puikų darbą. Istorija rodo, kad dauguma ž inomų mokslininkų kilę iš paprastų ž monių ; Nors Hovannessianas nėra gydytojas, tačiau savo atradimu jis stovi aukš čiau už gydytojus ir turi teisę būti mokslininku. Nors jis turi prieš ų , bet tiesa ta, kad jis laimi. Jūs visi sakėte, citavote, bet š ie ž odž iai lieka su jumis. Turėtumėte sutvarkyti gyventojų skaičių , paimti visų gyvų valgytojų statistiką, nustatyti, kokiomis ligomis jie sirgo anksčiau ir kokia jų būklė dabar, ir pateikti mums š iuos dokumentus."
Pagal jo siūlymą buvo atrinkta 15 ž monių komisija. o mano pavardė irgi buvo joje registruota.Tokį susirinkimą nusprendėme formuoti kartą per tris mėnesius.

Profesorius pasakojo, kad galvojo į kurti ž aliavinių -veganų sanatoriją, kalbėta ir apie ž alio-veganiš ko restorano į kūrimą. Baigdamas, profesoriaus praš ymu, pateikiau keletą jūsų laiš kų , Indijos vyriausybės laiš ko,

laiš kas, kurį paraš iau „Avangardui“, ir Ozoniano bei Makariano laiš kas. Visas salotas ir kitus patiekalus suvalgėsu dideliu malonumu ir klausinėjo, kaip jas paruoš ti. Svečiams iš dalinau deš imt salotų formelių egzempliorių, kuriuos turėjau. Tai nėra viena iš jūsų atsiųstų versijų, š i yra visiš kai nauja ir pilna.

Susitikimas truko nuo 16:00 iki 21:00 val. Iš eidamas profesorius vieną iš savo kortelių atidavėman, kitą – Siranoush ir papraš ė, kad visada su juo palaikytume ryš į. Siranoushui jis pasakė: „Labai noriu pamatyti tavo brolį, pasitarti ir kartu parengti efektyvų planą, kaip greitai pasiekti tikslą. Sunku gauti leidimą keliauti į už sienį; Paraš yk savo broliui, gal jis pasinaudos savo į taka. paruoš ti kvietimą“

Profesoriaus adresas: Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian Nr. 17, Jerevanas.

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevanas.

Indijos vyriausybės laiš kas:

Indijos informacijos tarnyba – TS Kanwar

Teheranas, 1971 m. sausio 4 d., Indijos ambasada. spaudos bendradarbis

„Kaip mums buvo praneš ta, jūs iš leidote knygą pavadinimu „Ž aliavalgymas“. Galite informuoti, kad Indijos vyriausybėpaskyrėNature Cure sprendimų priėmimo komitetą, kuris atlieka gamtos gydymo paž angos ir plėtros tyrimus.
Jūsų knyga buvo perduota š iam komitetui, kuris ją pripaž į sta ir mano, kad tai būtų geras darbas. Todėl Indijos sveikatos ir š eimos planavimo ministerija galvoja pigiai (tik penkias rupijas) parduoti š ią didž iulę knygą, kad ją platintų. Jie negaus pelno iš š io leidinio pardavimo.

Būtume labai dėkingi, jei suteiktumėte leidimą Indijos vyriausybėiš leisti š ią knygą anglų ir kitomis dvylika vietinių kalbų.

Be to, praneš kite mums, jei š i knyga buvo atnaujinta nuo m 1967 metų leidimas. O gal norite jį pakeisti artimiausiu metu?

Todėl būsime dėkingi, jei turėsime reikiamą leidimą, kad galėtume leisti š ią knygą Indijoje“.

TS Kanwar.

Tai aktyviausia sveikatos į staiga Indijoje, kurią 1964 metais į kūrė Mahatma Gandhi. Jie reguliariai platina mano knygas ir biuletenius Indijoje. Ši institucija su mano knyga supaž indino Indijos sveikatos ministeriją. Štai keletas dalių iš laiš kų , kuriuos man paraš ėtos į staigos direktorius:

„Prieš penkerius metus skaičiau apie jus britų ž urnale „Vegetarian Magazine“, į kurį nekreipiau daug dėmesio ir buvau beveik pamirš tas; Iki praėjusio mėnesio viena meksikietė, kuri ten vadovauja sanatorijai, tris savaites gyveno pas mus ir gerai kalbėjo apie tai. ž alias maistas.Nuo to laiko nekantriai bandau susisiekti su jumis ir už sisakyti knygą, bet kaip galėčiau rasti jūsų adresą? Bet prieš kelias dienas pas mus atėjo du ž monės, kurie jau penkerius metus valgo ž alią maistą ir davė man savo Šį institutą į kūrė Gandis, ir man pasisekė, kad paskutiniaisiais jo gyvenimo metais jame dirbau deš imt metų .

GAMTOS GYDYMO CENTRAS, Uruli- Kanchan, Indija

Izraelio veganų draugijos prezidentas, vyriausiasis ž urnalo „Gamta ir Sveikata“ ž urnalas:

„Labai ačiū už atsių stus biuletenius, stengiamės juos gauti tiems, kurie nori jais naudotis labiausiai. Iki š iol pardavėme š imtą jūsų knygų tomų ; Maž oje š alyje, kurioje dauguma gyventojų nemoka anglų kalbos, parduoti tiek daug knygų iš ties sekasi. Siunčiu jums ž urnalo „Gamta ir sveikata“ (TEVA UBRIUT) virš elį , kuriame atspausdinta ir graž i š eš iametės Anahit nuotrauka. Dabar ruoš iu spausdinti straipsnį su dvylikamečio Anahito nuotrauka“.

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izraelis

Šis gydytojas yra Britanijos vegetarų draugijos prezidentas, kuris turi praktiką Londone, o perskaičiusi mano knygą ji buvo

į sitikinusi, pateikia mano adresą savo pacientams ir iš raš o ž alio valgymo knygą. Tai į rodo š is laiš kas:

"Skaičiau jūsų knygą apie ž alią maistą. Daktaras Lato paskyrė ž alio maisto dietą, kad gydytų vė ž į . Jis davė man jūsų adresą, kad galė čiau už sisakyti knygą. Aš atsių siu paš tu deš imt dolerių ir praš au atsių sti man tris knygas ir š eš is biuletenius".

Ponia Campbell Moodie, 31 Linden Garden, Londonas, W. 2

Ponia VERA STANLEY ALDER:

„Brangus š lovingas drauge, du kartus atidž iai perskaičiau jūsų knygą ir tai pajutau š i knyga pradės naują ž monijos erą. Labai reikia š ią knygą iš kelti ž monėms prieš akis, kad pagaliau pasaulyje atsirastų bendras virpulys. Esate genijus, kuris sugebėjo atpaž inti paprastą ir tobulą tiesą ir paaiš kinti ją teisingiau nei visi mitybos specialistai, kurių knygas iki š iol skaičiau.

Daugelį metų ž monėms pabrė ž iu, kad ž mogus yra vaisius ir taip bus iš spręstos pasaulio problemos ir sukurtas auksinis pasaulis. Jūsų š ūkis („negamink") paš alina visas prież astis, priemones, saikingumą, su paprasta ir elementaria tvarka. Paš alinsite iki š iol kalbėtą statistiką ir panaš iai, o jų vietoje suteiksite ž monėms tikrą sveikatą ir laimę.

Jūsų atradimas, kaip ir elektros atradimas, yra genijaus darbas, o galbūt jus suprantantys ž monės taip pat yra genijai.

Padarysiu viską, kad tavo knyga iš garsėtų ; Šiuo metu redaguoju knygą, raš au kitą knygą ir skaitau paskaitas. Dienos per trumpos š iems darbams atlikti. Dabar padėtis pasaulyje yra kritinė, bet mes su vyru esame padrąsinti, nes ž inome, kad tu ir tavo darbas bei tavo sėkmė vis dar yra š iame pasaulyje. Sutikite, kad esame labai arti jūsų .

Siunčiu jums vieną iš savo knygų . „Mes jau daug metų buvome veganai, nerūkome ir nevartojame alkoholio, o dabar su vyru naudojame jūsų metodą.

„PASAULINIO SĄJUNGOS STIPRINĖ" 8 First Avenue, Londonas.

SVEIKATOS ESMĖ» Aukš čiausios sveikatos ir gyvybės teisės leidėjai:

1968 m. balandž io 29 d.:

„Gavau jūsų knygą. Ši knyga man ne tik puiki, bet tai puikiai dera su mano mintimis, veiksmais ir raš tais. Dabar leidž iame ž urnalą „SVEIKATOS ESMĖ". Be š io ž urnalo leidimo ir savo asmeninių knygų , noriu parduoti už sienio knygas, kurios parodo ž monėms teisingą kelią. Šiuo tikslu jūsų knyga tikrai turėtų būti į traukta į mano knygas, todėl praneš kite man apie didmeninės nuolaidos sąlygas.

1968 m. geguž ės 24 d.:

"Dž iaugiuosi galėdamas atsių sti jums 82,5 USD vertės čekį už penkiasdeš imt ž aliavinio maisto knygų tomų . Jei norite suteikti mums teises spausdinti knygą, mielai ją priimsime. Turime visas priemones jai iš leisti."

Box 2821, Durbanas, Pietų Afrika.

DAULAT RAM VIEŠA MISIJA:

„Nustebsite gavę š į laiš ką; Patikėkite, pamatę jūsų knygą visi š io instituto direktorių tarybos nariai buvo ne tik labai paveikti, bet ir visiš kai į sitikinę, kad tik per ž alią maistą galima iš gelbėti gyventojus nuo visų ligų .Mūsų bendruomenė yra labdaros organizacija.Nusprendėme Indijoje į gyvendinti ž alio maisto judėjimą.Jei leisite spausdinti jūsų knygą anglų ir vietinėmis kalbomis,visų pirma iš dalinsime deš imt tūkstančių egzempliorių nemokamai. taip pat kreiptis į Sveikatos apsaugos ministeriją, kad jie taip pat savo veikloje svarstytų š į klausimą.Nusprendėme teisybę į rodyti ir ligoninėse.

Ž inome, kad jūsų filosofija turi prieš ininkų asmeninių interesų atž vilgiu, tačiau tokioje š alyje kaip Indija, kurioje dauguma gyventojų yra neturtingi ir alkani, ž alias maistas ras tinkamą dirvą ir sukels milijonus ž monių , kurie dėl virtas maistas ir į pročiai bei neteisingi papročiai kenčia, būk iš gelbėtas. „Vėliau, kai bus tavo knyga

paskelbtas ir rezultatas pasiektas, iš sių sime kvietimą atvykti į Indiją su š eima ir pamatyti rezultatą savo akimis".

Krishan Mohan, viceprezidentas 17-B, Asaf Ali g. Naujasis Delis

---

Gavęs laiš ką iš Indijos ambasados, nusprendž iau pabandyti dar kartą ir apie š ią pergalę praneš ti mūsų š alies valdž iai. Pirmiausia paraš iau tokį laiš ką MohamadReza Shah Pahlavi, prisegiau persų , anglų ir armėnų knygų tomą prie Imperijos biuro.

Laiš kas:

„Didž iuojuosi galėdamas praneš ti jums nepaprastai dž iugias naujienas, kurias iš pradž ių gali būti sunku į sivaizduoti.

Mano trisdeš imties metų pastangų , studijų , tyrimų ir patirties rezultatas š iandien neabejotinai į rodyta, kad visų ligų priež astis yra termiš kai apdoroto maisto, cheminių medž iagų ir kitų negyvų medž iagų , kurių ž monės nesąmoningai patenka į savo organizmą, vartojimas. Tuo į sitikinau, kai dėl ž inomų gydytojų iš raš ytų „veiksmingų " vaistų ir „stiprinančio" maisto netekau dviejų savo mylimų vaikų – vieno – deš imties, o kito – keturiolikos. Iš sami knyga, kurią paraš iau armėnų kalba, buvo iš spausdinta ir iš leista 1960 m., o 1963 m., norėdamas informuoti savo tautietes/ vyrus iš persų , laikinai iš leidau nedidelę broš iūrą persų kalba, kurios kopiją pateikiau tuo pačiu metu. Minėtą knygą pastebėjo kultūros ir meno ministras P. Pahlbodas. Jis mane pasikvietė ir po kelių susitikimų supaž indino su dr.

Abbasas Nafisi, Raudonojo liūto ir saulės generalinis sekretorius. Dr. Abbas Nafisi ir daktaras Abolqasem Nafisi, Khaje Nouri gimdymo namų vadovui, patiko mano idėjos ir nuomonės ir paž adėjo visokeriopą pagalbą ir bendradarbiavimą; Norėdami atlikti iš ankstinius ž alio maisto tyrimus, jie supaž indino mane su Nemoneho naš laičių prieglauda, vaikų darž elis numeris vienas ir Bahrami vaikų ligoninė. Deja, ten susidūriau su sunkumais, nes reikėjo atskirti kai kuriuos gydytojus ir darbuotojus nuo senų klaidingų idėjų ir supaž indinti jų mintis su naujomis idėjomis, todėl dėl darbų atidėjimo pastangos liko bevaisės ir laikinai atsisakiau siekti Svarbu. Ž inoma, su puikiais

apgailestauju, ypač todėl, kad atidž iai stebėjau ž alingą jų netinkamų mitybos į pročių poveikį .

Iš esmės minėtų į staigų administratoriai ir visi gydytojai nekreipė dėmesio į realų negyvo maisto poveikį ir visus ligonius, pavyzdž iui, restoranus, 100 procentų sukeliančius ligas, maitino tik termiš kai apdorotu ir ne gyvybiš kai svarbiu maistu. Nepasisekus savo š alyje, nusprendž iau savo idėjas iš sakyti už sienio š alių mokslininkams, kad gal tokiu būdu galėčiau gauti pagrį stų ir nepaneigiamų į rodymų savo planui į gyvendinti gimtinėje. Dabar, kai atėjo laikas, jaučiu savo š ventą pareigą perduoti š ią svarbią informaciją jums, kuris parodėte pasauliui savo ketinimą su baltąja š acho ir ž monių revoliucija.

Mano knyga anglų kalba pirmą kartą buvo iš spausdinta ir iš leista 1963 m., ir ji buvo parduota. Tada, 1965 m., iš leidau antrąją knygą armėnų kalba, o po dvejų metų iš verčiau tą pačią knygą į anglų kalbą, kurią kiekvieną iš siunčiau jums. Deš imt tūkstančių tomų š ių knygų ir apie pusę milijono nemokamų lankstinukų iš siunčiau už sienio š alių politikams, laikraš čiams, į staigoms, universitetams ir pan., savo lėš omis ir resursais. Šiais metais vėl iš spausdinau deš imt tūkstančių lankstinukų armėnų kalba, kad galėčiau pateikti ž monėms nemokamai. Šios veiklos rezultatas buvo tai, kad š iandien pasaulio š alyse, ypač Amerikoje, Indijoje ir Armėnijoje, yra š imtai tūkstančių ž alių veganų ž monių , dauguma jų buvo pacientai, nusivylę gydytojais, o dabar. jie tęsia savo gyvenimą visiš kai sveiki. Iš jų gaunu tūkstančius padėkos laiš kų . Beveik visi veganai ir gydytojai natūropatai ir kitos progresuojančios sveikatos į staigos platina mano knygas ir lankstinukus ir pradeda plačias reklamas apie ž alią veganizmą; Jie skelbia mano skelbimus savo laikraš čiuose, stato sanatorijas ž aliavalgiš kam veganizmui. Meksikoje į kuriami ž alio maisto naš laičių namai. Mano knyga verčiama į ispanų kalbą Argentinoje ir į hindi kalbą Delyje ir š iuo metu spausdinama. BBC pristatėmano knygą per televiziją ir perskaitėjos dalis ž monėms; Filantropiniai gydytojai Europoje, Amerikoje ir kt. pateikia mano adresą „nepagydomiems“ pacientams ir rekomenduoja perskaityti

žalio valgymo knyga. Jerevano akademijos biologai gina ir palaiko mano nuomonę mėnesiniame žurnale „Science & Technics“.

Kadangi mano didžioji knyga armėnų kalba buvo išleista prieš dešimt metų, Jerevane išaugo žaliavalgių skaičius. Jie užmezga santykius vienas su kitu ir organizuoja vakarėlius bei šventes, pagrįstus žaliu valgymu. Daugelis gydytojų taip pat matomi tarp šių žalio maisto valgytojų; Jerevano universiteto mitybos katedros vedėjas ir profesorius rengia paskaitas apie žalią valgymą, o šiuose susibūrimuose pranešimus skaito nuo sunkių ligų išgelbėti žmonės.

Pavyzdžiui, moteris gydytoja, kuri patyrė paralyžių ir buvo negalėjo pajudėti ketverius metus, atsistojo po keturiolikos mėnesių žalio maisto ir dabar yra puikios sveikatos. Kitas įdomus pavyzdys: vienas iš mano giminaičių, dvidešimt aštuonerių metų jaunuolis, kenčia nuo nervų silpnumo, sunkiai galėjo pajudinti rankas ir kojas; Jis nekreipė dėmesio į mano nemokamus nurodymus, tris kartus keliavo į Europą ir išleido daugiau nei milijoną rialų, kol galiausiai Lozanoje iš garsaus neurologo, kuris perskaitė mano knygą ir sužinojo tiesą, gavo žalio valgymo knygą. Jis grįžo į Teheraną.

Atitinkamoje byloje yra tūkstančiai panašių dokumentų, o aš Esu pasirengęs juos pristatyti bet kuriam paskirtam asmeniui. Galų gale, didžiausia sėkmė pastaruoju metu yra tai, kad Indijos vyriausybė oficialiai pripažino mano knygą naudinga ir nusprendė ją išleisti bei rekomenduoti ją perskaityti Indijos žmonėms, kad jie galėtų laikytis knygos nurodymų . . ir būti išgelbėtam nuo ligų, skurdo ir bado.

Šiandien tikrai įrodyta, kad tie, kurie vengia vartoti termiškai apdoroto maisto, nuodingų vaistų ir kitų negyvų medžiagų neapsaugotos nuo visų ligų – lengvų ar sunkių – tokių kaip infarktas, vėžys, diabetas, infekcinės ligos, peršalimas. ir tt yra išsaugoti. Turimi dokumentai gerai įrodo, kad atidarius naujas ligonines pacientų skaičius proporcingai didėja; Nes ligoninės, vaistinės ir virtuvės yra ligų protrūkių šaltinis; Todėl nereikia statyti naujų ligoninių, o reikia sudaryti sąlygas, kad ligoninės liktų be pacientų ir būtų uždaromos viena po kitos,

ši sąlyga tik keičia žmonių valgymo būdą. Priešingai nei mano kai kurie žmonės, tai padaryti labai lengva.

Kaip nusprendė Indijos valdžia, pirmiausia reikia rekomenduoti tautai perskaityti žalio maisto knygą, o antra – oficialiai paskelbti, kad maisto gaminimas yra nenatūralus ir ne gyvybiškai svarbus veiksmas. Turėtų būti apribota melaginga ir klaidinanti negyvo maisto, nuodingų vaistų ir cheminių vitaminų reklama. Užuot platinę nuodingus vaistus tarp ūkininkų, Sveikatos apsaugos korpuso pareigūnai gali išmokyti juos auginti kai kurių gyvų daržovių. ir daigintus kviečius, gamino skanų ir pigų sveiką maistą, arba kaip žmogus gali visiškai pasotinti savo organizmą dviem rialais gyvų kviečių, dviem rialais datulių ir dviem rialais daržovių ir gyventi be ligų. Per spaudą, radiją ir televiziją galima įspėti ir tautai prirašyti apie mitybos įpročių pokyčius, gyvo ir tikrai gaivinančio natūralaus maisto ruošimą; Ligonines galima palaipsniui pertvarkyti į sanatorijas; Maitinimas darželiuose, vaikų globos namuose ir ligoninėse turėtų palaipsniui tapti privalomu žaliaviniu veganiškumu. Dėl to žmonės šias sanatorijas iškelia į savo namus ir tampa savo gydytojais. Netrukus ligoninės bus tuščios pacientų ir viena po kitos bus uždarytos. Pamažu mažės visų rūšių tabako, gėrimų, mėsos, žuvies ir kitų kenksmingų medžiagų vartojimas.

Migdolai, pistacijos, datulės, razinos ir tokie vertingi maisto produktai bei daug kitų vaisių ir daržovių eksportuojami į kitas šalis mažiausiomis kainomis, tai reikėtų sustabdyti ir nevykti. Taigi čia užaugintą maistą vartos mūsų pačių žmonės ir dėl to kils žmonių pragyvenimo lygis, mažės neigiamas požiūris. Išnyks vagystės, nusikaltimai ir klastotės. Tai, kas iš pradžių atrodo neįmanoma, mūsų gimtinėje po kelerių metų taps realybe.

Neturėtume kreipti dėmesio į absurdiškas, klaidingas ir klaidingas kai kurių pinigus mėgstančių ir negailestingų gydytojų nuomones, nes jie ne tik savo pretenzijomis, bet ir neteisingais veiksmais nesugebėjo rasti menkiausios priemonės apsisaugoti nuo ligų.

klaidų sukėlėš ių ligų plitimą. Atsakymas į visas š ias diskusijas yra tik neabejotinas darbo ir veiksmų rezultatas. Jei mano š eimoje gauto rezultato jiems neuž tenka, taip pat tarp ž alio maisto valgytojų , iš sibarsčiusių kitose š alyse, jei gausiu pakankamai patalpų ir priemonių , esu pasirengęs į rodyti ir į rodyti savo teiginio teisingumą veiksmais. per trumpą laiką.

Praš au, kad jūs kantriai perskaitytumėte knygas ir praneš imus, kuriuos jums siunčiau anglų kalba".

„Dėl didž iausio ž monijos gelbėtojo nuo skurdo ir ligų :

Esu iš ėjęs į pensiją imperatoriš kosios armijos karininkas, iš ėjęs į pensiją turėdamas aš tuoniolikos metų ir trijų mėnesių staž ą dėl per didelio nutukimo 1344 metais (persų saulės kalendorius) pagal Armijos medicinos tarybos sprendimą pagal mano bylą. sunkių ligų , kurios buvo sutvarkytos. Prieš kurį laiką iš ėjus į pensiją gydyti savo nutukimo, kurio priaugau apie 125 kg, buvo iš raš ytos lieknėjimo tabletės, tokios kaip Metrical, ir aš jas iš gėriau, todėl mano svoris pasiekė 150 kg ir vis didėjo. Kol iš manęs visiš kai atėmė galios dirbti. Tada, iš raš ydama vitaminų , kebabų ir kitokio maisto, irgi susirgau astma. Buvo nuspręsta mane iš eiti į pensiją, tai yra be paš alpų , tai yra su nepilnu atlyginimu. Tuo metu, kai mane kankino astma, mane nusiuntė į kariuomenės ligoninės Nr. 502 alergijos skyrių ir man į rankas suleido aš tuoniolika rūš ių injekcijų , o kiekviena iš jų , kuri patino, pasakė, kad tu. alergiš ki tiems dalykams, aiš ku, visi iš sipūtė, bet du ar trys svarstė, kai tik peticija nebuvo tuš čia ir pasakė, kad esate jiems alergiš kas ir reikia daryti injekcijas tris kartus per savaitę; Dėl to susirgau š irdies astma, o iš raš ęs kitas tabletes, tokias kaip Valium, krūties sirupus ir mirtinus vaistus, sutriko mano inkstai ir atsirado stiprūs pilvo skausmai. Tada svoris pakilo nuo 160 kg ir vėl geriant gydytojo paskirtas stiprias korteno tabletes, kasdien vis storėjau ir susirgau vadinamuoju Courtney nutukimu ir vėl buvau iš sių stas ant neš tuvų .

į tos pačios ligoninės palatą amž inam gydymui! Po bambos iš varž os operacijos gydytojas man pasakė, kad į jūsų skrandį iš leidau trisdeš imt milijonų vienetų penicilino; Dabar suprantu, kad su š iuo penicilinu aš pasiekiau mirties slenkstį . Tuo metu mano maž oji dukra sirgo š irdies reumatu ir iki 18 metų turėjo kas savaitę suleisti milijoną du š imtus penicilino (Penador). Kita vertus, mano maž ojo sūnaus kojos buvo kreivos iš š onų ir jis kenčia nuo - vadinamas rachitu. Mano ž mona, kenčianti nuo skurdo, kenčianti nuo daugelio mano ir mano vaikų ligų , padavė skundą š eimų iš laikymo teismui ir praš ė alimentų , o aš dėl maž o atlyginimo negalėjau mokėti alimentų , iš siskyriau su ja, vadinasi, ją iš gelbėjau. iš š io apgailėtino gyvenimo. Likau su penkiais sergančiais ir naš laičiais vaikais. Kasdien, kai eidavau pas gydytojus su sveikatos draudimo knygelėmis, labai daug knygelių būdavo pildoma ir didelė atlyginimo dalis buvo pasisavinama vizitų , EKG ir laboratorijos mokesčiais. Taip pat netekčiau dalies atlyginimo už draudimo franš izę.

Kol mano vaiko mokyklos buhalteris, pastebėjęs mano situaciją, pasiūlė man ž alio valgymo knygą. Šią knygą perskaičiau su visu entuziazmu, priėmiau jos turinį ir kartu su vaikais pradėjome maitintis 100% ž aliaviš kai veganiš kai. Per kelias dienas mano astma iš nyko; Tada dukros būklė pamaž u gerėjo, o maž ojo sūnaus kojytės iš tiesėjo, grį ž au į jaunystę. Per š eš is mėnesius mano svoris sumaž ėjo nuo 160 iki 70 kg. Per š į laiką, valgydama visiš kai ž alią, atgavau vaiko gyvybę, š viež umą ir prisiekiau sau, kad mirtino maisto niekada neliesiu. Iš gelbėjimą nuo nelaimės esu skolingas tavo knygai“.



Ponas Akbaras Tofangchi – Nr. 11, Khazaei alėja, arabų rajonas, Naser Khosrow g., Teheranas.

Šio laiško rašytoja yra ponia, atvykusi į Teheran Raw Vegans klubas kiekvieną dieną po darbo ir padeda mums klube, o kartais net įamžina vaizdo įrašus iš klubo darbų:

„Kaip veganizmu įveikiau vėžį: netrukus švęsiu

savo antrąsias žaliavinio gyvenimo metines. Vos prieš dvejus metus, kai mano vėžio skausmas vis stiprėjo, buvau supažindintas su žaliavalgių knyga, kuri visiškai pakeitė mano gyvenimą. Tiesą sakant, ši knyga išgelbėjo man gyvybę.

2533/2/21 (Persijos imperijos kalendorius) dešinėje krūtinėje pajutau kažką keisto. Šiek tiek nusiminusi nuėjau pas gydytoją, bet rentgenas nieko neįprasto neparodė. Po dviejų mėnesių skausmas prasidėjo ir netrukus pablogėjo. Pradėjo lankytis pas gydytojus gydytis.

2533-06-25 man leidus buvo atlikta operacija; Kai atgavau sąmonę, pastebėjau, kad dingo dešinė krūtis, nutirpo dešinė ranka.

Mano nuotaika labai nepasikeitė iki 2535/01/5, kai pajutau skausmą kairėje šlaunyje, nuėjau pas kelis gydytojus ir po kelių nuotraukų jie diagnozavo kaulų vėžį ir paskyrė gydymą.

Kompiuterinis praneš imas apie osteotomiją nuo galvos iki kojų . imtis Kitoje operacijoje, kad liga neprogresuotų , man taip pat buvo paš alinta gimda ir kiauš idės. Praėjo keturiasdeš imt dienų ... gydytojai pasakė, kad vėl reiktų guldyti į ligoninę. Nusprendž iau iš vykti į už sienį ir ten tęsti gydymą. Aš iš vykau į Izraelį ; Po to, kai jie paš alino mano deš inę krūtį , kas tris mėnesius fotografavo mano plaučius ir kepenis. Daug spinduliuotės prasiskverbė į mano kūną. Keturiasdeš imt seansų mane gydė kobaltu, kiekvienoje sesijoje tris minutes tepdavo kobalto vienoje pusėje, o kitoje – trims minutėms.

Izraelyje vėl pradėjo daryti nuotraukas, rentgeno nuotraukas, nufotografavo mano gūž į , kurią prieš metus operavau.

Galiausiai gydytojas man paaiš kino visą procesą ir pasakė: "Jie vėlai paš alino jūsų krūtinę, š i liga pаž eidž ia tris kūno dalis, plaučius, kepenis ir kaulus; Jūs sergate paž engusiu kaulų vėž iu. Jūsų š launikaulio galva tapo tokia plona. kad man į domu, kaip jis nesulūž o sėdint ant lėktuvo kėdės?

Izraelyje jie surengė penkiolika kobalto seansų . Į Teheraną grį ž au su pilnu lagaminu nuotraukų , laiš kų , receptų ir instrukcijų . Savaitę Teherane man buvo taikoma chemoterapija, o nuo septintos ryto iki dviejų po pietų man ant galvos buvo už berta druskos. Kadangi jie sustabdė hormonus, mano kūno svoris padidėjo nuo š eš iasdeš imt aš tuonių kilogramų iki aš tuoniasdeš imt trijų kilogramų . Jie net prognozavo, kad man iš kris plaukai, už siauginsiu barzdą ir ūsus. Vieną dieną, kai norėjau iš gerti kapsulę, kai perskaičiau broš iūrą, pamačiau, kad paraš yta, kad š is vaistas turi iki dvylikos nepageidaujamų rezultatų ir galbūt mirtį ; Bet aš vis dar buvau gyvas, todėl nusprendž iau nustoti save erzinti.

Po deš imties mėnesių mano gyvenime į vyko svarbiausias pokytis. Kai vienas mano draugas, kuris pats buvo paralyž iuotas, man pasakė, kad po mėnesio, kai tapo ž aliavalgiu, jaučiasi daug geriau, nusprendž iau tapti ž alia veganu ir aš . Kitą dieną nuėjau į ž alių veganų klubą sergančiu ir nusivylusiu kūnu suž inoti apie jų mitybos metodą. Kelias dienas valgiau pusiau ž alią ir pusiau virtą, vis labiau skatino ir galiausiai tapau

absoliutus ž aliavalgis. Pirmą mėnesį valgant ž alią, mano kūne į vyko stebuklas. Mano visiš kai iš kritę antakių plaukai vėl pradėjo augti; Turėjau daugiau energijos vaikš čioti, pagerėjo regėjimas ir jaučiausi atgaivinta. Vieną dieną nukritau nuo laiptų ant marmurinių centrinio draudimo biuro grindų ; Jaučiausi taip, lyg būsiu paralyž iuotas. Per tuos du ž alio maisto mėnesius mano kūne į vyko tiek daug pokyčių , kad kai jie vėl nufotografavo dubenį ir kojas, gydytojas pasakė „Jūsų kaulai sveikesni nei mano“. Mano kūne neliko tų gilių ž aizdų pėdsakų . Turiu visus dokumentus ir nuotraukas prieš ir po ž alio maisto. Šiandien, po dvejų metų ž alio veganizmo, aš visiš kai pasikeičiau. Per tą laiką nevartojau jokių vaistų .

Mano deš inėranka, kuri po operacijos buvo visiš kai nutirpusi, grį ž o į normalią. Mano kūnas, kuris po chemoterapijos buvo pilnas spuogų po oda ir labai skaudėjo, pagerėjo ir spuogeliai iš nyko. Per tą laiką numečiau dvideš imt kilogramų . Dabar dirbu aš tuonias valandas per dieną, o laisvalaikiu būnu labai aktyvus. Tikiuosi š iame naujame gyvenime praleisti laiką laimingai ir sveikai.



Maryam Neshan BarJan, gimė1931 m. liepos 25 d. – Teherane

***

Šie ir tūkstančiai kitų laiš kų , gautų iš į vairių tautybių ž aliavalgių visame pasaulyje, į rodo, kad tie pacientai, kurie nustoja vartoti vaistus ir ruoš ti maistą, iš karto ir nepakeičiamai iš gydomi nuo bet kokios ligos.

Armėnijos sostinėje Jerevane leidž iamas laikraš tis „AVANGUARD“ viename iš savo numerių (1964 m., Nr. 98) raš o: „Nemaž ai inž inierių , muzikantų ir dailininkų , visi
kurie yra besimokantys ž monės, tapo ž aliavalgiais. Jie patikina, kad jaučiasi tokie lengvi ir sveiki, kad neprakaituoja ir nejaučia š irdies plakimo“.

Maskvos ž urnalas „MOKSLAS IR GYVENIMAS“ prisipaž į sta 1965 m. kovo mėnesio numerį , kad tarp jos skaitytojų yra daug ž alių valgytojų , kurie buvo iš gydyti nuo į vairių ligų ir praneš ė redaktoriams visą informaciją apie savo pasveikimą.

Tokiomis aplinkybėmis nesuprantama, kodėl biologai ir kitos atsakingos institucijos nesiima aktyvių priemonių ž alio valgymo principams į gyvendinti. Kodėl jie dvejoja, kai rastas būdas pasiekti galutinį tikslą – iš vaduoti ž moniją nuo ligų ir už tikrinti laimingą gyvenimą visiems? Jei pasirinks, kiekvieną sergantį jį jie gali iš gydyti per du mėnesius ir iš tuš tinti ligonines. Kiekvieno kilnaus ž mogaus pareiga yra paklausti, ar jis nori š io tikslo, ar ne.

Iš kilmingai visam pasauliui pareiš kiu, kad NUODOGIŲVAISTŲSKYRIMAS IR VIRTO MAISTO REKOMENDACIJOS BŪTINA LAIKYTI NEŠIRDŽ IAUSIAI NUSIKALTIMAI Ž MONIJAI, NES JIE YRA VEIKSNIAI, KAD

SUKELTI VISAS Ž MONIŲLIGAS.

***



Graž us 7 metų baltas š uo Jackie gyvena su mumis kaip ž alias veganas nuo pat savo gyvenimo pradž ios.

Dabar nesunkiai į rodoma, kad mėsos valgymas yra nenatūralus net kitiems gyvūnų , o tikrų mėsėdž ių neturime. Jackie nuo gimimo buvo pripratusi prie maisto, kurį valgome. Didž iąją jo maisto dalį sudaro kviečiai, datulės, razinos, pistacijos, salotos ir į vairūs vaisiai – visa tai gyva (ž aliava), nes mūsų namuose nėra nėgramo negyvo maisto. Šis š uo su dideliu noru valgo net svogūnus ir ridikėlius.

Kai iš vež ame už miesto, jis ganosi kaip ėriukas ž aliose pievose. Palyginti su kitais š unimis, š is š uo yra nepaprastai sveikas, ž valus ir kupinas energijos. Jei norime pripratinti liūtų , leopardų ir vilkų jauniklius valgyti tokius augalus kaip š is š uo, po kelių kartų jie visiš kai apleis savo nuož mumą, taps ramūs ir galės gyventi kartu su kitais gyvūnais, pavyzdž iui, karvėmis. Tačiau prieš ingai – niekada negalime pripratinti karvių valgyti mėsą.

Ko reikėtų vengti?

Dž iovinti vaisiai, apdoroti siera arba aš triu vandeniu ar su kitais chemikalais nereikėtų vartoti, nes jis neturi maistinės vertės ir yra tik nuodinga medž iaga, kad net kirminai nesiartintų . Negalima vartoti to alyvuogių aliejaus, kuris buvo filtruotas chemikalais ir neturi natūralios spalvos, kvapo ir skonio.

ir prarado savo maistinę vertę. Sūdytos alyvuogės, marinuoti agurkai ir marinuoti agurkai, paruošti su druska ar actu, nelaikomi gyvu ir natūraliu maistu. Taip pat actas, vynas ir tokie iš pirminės ir natūralios būklės grįžę valgomieji produktai neturi maistinės vertės. Druska taip pat ruošiama taip, kad ji įkaista ir yra kenksminga, be to, organizmui reikalingos druskos yra vaisiuose ir daržovėse. Vaisiams ir daržovėms plauti nenaudokite permanganato ar kitų dezinfekavimo priemonių.

Venkite karštų patalpų, karštų drabužių ir nešvaraus oro. Nenaudokite muilo ar šampūno, juose yra odai ir kūnui kenksmingų cheminių medžiagų; Kuo anksčiau nusiprauskite po dušu.

Neapdoroti veganai nevalgo nenatūralaus, virto, mėsingo ir riebaus maisto labai ištroškę; Jis nesunaudoja beverčių kalorijų, kad būtų užgesintas šaltu vandeniu, neprakaituoja, kad užpildytų savo vietą vandeniu. Be to, natūralūs maisto produktai turi pakankamai vandens. Gamta pagamino natūralų maistą taip, kad vasarą juose pilna vandens, o žiemą – mažai. Kai žalio valgytojas yra ištroškęs, jis numalšina troškulį suvalgydamas agurką ar pomidorą arba puodelį vaisių sulčių ar tyro šaltinio vandens. Tam tikslui ir norint įpilti vandens į kompotą ir pan., kiekvienas gyvas padaras kasdien turi paruošti vieną ar dvi stiklines šaltinio vandens. Iš esmės gyvas valgytojas neturėtų įsileisti jokių cheminių ar toksinių medžiagų į savo kūną, net jei jų kiekis yra labai mažas; yra tai, kad jis neturėtų gerti vandens iš čiaupo. Šis vanduo turi chloro ir fluoro, ir kad ir kiek jo būtų mažai, nes jis gali naikinti mikrobus, jis taip pat gali pažeisti žmogaus organizmo ląsteles. Žmogaus ląstelės taip pat jautrios kaip mikrobai, jos taip pat greitai apsinuodija ir sugenda, visame pasaulyje dėl šios neteisingos praktikos girdima griežta kritika. Kai kurie žmonės neįvertina šio apsinuodijimo, ima šį vandenį iš čiaupo, prideda naujų cheminių medžiagų ir nuodų, padaro jį skirtingomis spalvomis ir vadina nealkoholiniais gėrimais.
Kartą per mėnesį atsinešame kelis ąsočius vandens iš netoli mūsų esančio Teherano Vanako šaltinio ir juo naudojamės. Yra didžiulis skirtumas tarp šaltinio vandens ir vandens iš čiaupo skonio ir kvapo.

Purškimas ir cheminės trąšos – vienas iš neprotingų šio laikmečio „civilizuotų" žmonių poelgių. Godūs žmonės nuodija žemę

chemines trąš as ir dirbtinai padidinti produkto kiekį, o vietoj to pabloginti jo kokybę; jie prinokę purš kia vaisius ir darž oves ir iš karto parduoda ž monėms. Vėliau pats gydytojas, sugalvojęs š į purš kimą, į ž velgia blogą savo darbo rezultatą ir už uot jį stabdęs, už draudž ia valgyti vaisius ir darž oves.

Dabar, kai situacija tokia, ž monės neturėtų naudotis ž ala purkš ti kaip pasiteisinimą ir virti vaisius ir darž oves. Nes jei purš kimas sunaikina produkto vertę, pavyzdž iui, 10%, virimas sunaikina vertę 100%, o tuo pačiu metu negyvame maiste pagaminama daug daugiau nuodų nei purš kiant. Ž monės turėtų gerai iš plauti š iuos už nuodytus maisto produktus ir tuo pačiu kovoti su š ia než moniš ka praktika. Dabar ž monių balsai suskamba iš viso pasaulio. Jie steigia asociacijas, spausdina ž urnalus, atidaro specialias parduotuves ir sanatorijas bei pensionus, kad pamaitintų ž mones maistu, pagamintu be cheminių trąš ų ir pesticidų. Kai kurie mano sekėjai iš už sienio, nusiperka sau ž emę, kad turėtų privatų sodą ir patenkintų savo vaisių bei darž ovių poreikius be cheminių trąš ų ir gyventų tikroje laisvėje.

Teherano RawVegans asociacijos nuotykis Nusprendž iau iš versti ir iš leisti

savo knygą prancūzų, vokiečių, ispanų ir arabų kalbomis, taip pat sukurti knygas iš labai į domių raidž ių ir plėsti savo veiklą visame pasaulyje, tačiau draugai ir ž aliavalgiai reikalavo Teherane į kurti klubą. . Kartu su kai kuriais steigėjais tarp savęs surinkome pinigų sumą, parengėme chartiją ir pradėjome darbus. Du didelius kambarius pirmame namo aukš te su vandeniu, elektra ir telefonu atidaviau klubui nemokamai ir dvejus su puse metų praleidau vadovaudamas klubui ir ž aliavinių veganų restoranui. Surinkau narius, kurie buvo iš tikimi mano filosofijai ir mūsų bendruomenės konstitucijai, kurie buvo aktyvūs, padėjo, organizavo draugiš kus susitikimus, kalbėjosi apie rezultatus valgant ž alią, rinko dovanas, juokavo kaip didelė š eima ir tai. būdu surinkome apie 900 narių.

Praėjus metams po grupės susikūrimo, ponas Javadas Ramezani, kuris sunkiai sirgo ir gydytojai jam perpjovė skrandį ir

dvylikapirš tę ž arną ir padarėpakitimų skrandyje, į klubą atėjo mirdamas (pagal jo pasakojimą) ir tapo nariu, tapo ž aliavalgiu ir buvo iš gelbėtas nuo mirties. Jis labai domėjosi bendruomenės veikla, buvo iš rinktas valdybos nariu. Deja, jis niekada negalėjo suprasti gilios ir paprastos ž alio veganizmo filosofijos. Kartais jis sakydavo: „Mano mintis dar nepasiekėAterhovo proto, vieną dieną ji gali pasiekti". Šių dienų laukiau metų metus, bet veltui. P. Ramezani sakė: „Aterhovas neturėtų pulti gydytojų ir medicinos mokslo bei smerkti jų neteisingos veiklos". Bet aš neturėjau tokios nuomonės ir norėjau pasakyti ž monėms tiesą.

Kai klubo veikla š iek tiek klestėjo, iš tuš tinau pirmąjį savo namo aukš tą, trečdaliu brokerių pasiūlytos nuomos kainos papildž iau ankstesnius kambarius ir atidaviau juos klubui (pusėnamo priklauso mano ž mona. Iš savo pusės nuomos negaunu). Savo lėš omis atidariau specialias duris į gatvę ir pastatiau 30 kubinių metrų rūsį sandėliavimui, bendrijos nariai nuolatinių susirinkimų nerengė, tarp kai kurių aktyvių narių skyrėme valdybą, norėdamas į rodyti ponui Ramezani, kad Jis klysta savo pož iūromis, leidau jam pačiam pasirinkti valdybą. Jis pasirinko dr.

Mohammad Kaar (Teherano medicinos universiteto profesorius) direktorių tarybos pirmininku. Šis gydytojas paraš ėknygą „Ž alias vegetarizmas", pilną absurdiš kų ir beprasmių laboratorinių formulių , o ž iūrovų laiką š vaistėbevertėmis paskaitomis. Netrukus jis sukėlėš urmulį klube, kad pagal klubo į statų 29 straipsnį turėjome jį paš alinti iš narių . Jis nuėjo su kai kuriais savo bendraminčiais, investavo ir Ministrų g. atidarėklubą „Mokslinė ž aliavalgystė", kiekvienas prarado po 40 ar 50 tūkstančių tomanų ir jį už darė, kai kurie taip pat apgailestavo dėl savo darbo ir vėl prisijungėprie mūsų klubo. P. Ramezani iš savo neteisingo poelgio nepasimokė, o prieš ingai, vietoj vieno gydytojo į klubą pasikalbėti atsivedėdar du ar tris gydytojus.

Jei jie būtų priėmę mano ž odž ius, kuriuos prieš daugelį metų paraš iau knygoje Ž aliavalgymas, dauguma pastaraisiais metais mirusių ž monių dabar būtų gyvi. Pavyzdž iui, daktaras Iqbalas, medicinos sistemos vadovas,

kuris mane perdavė į teismą nubausti, bet jis pats buvo nubaustas realiame gyvenime ir mirė. Laimei, teismas medicinos sistemos skundą atmetė kaip nepagrį stą ir nusprendė mano naudai. Medicinos sistema tvirtino, kad aš kiš ausi į medicinos „mokslą“, bet neturiu ką veikti su jais, tiesiog rodau gamtos kelią ir š is teisingas kelias iš liks sveiki ir iš gydys juos, o dėl to gydytojų pajamų kelias yra už blokuotas, tačiau nė vienam verslininkui nepatinka, kad jo pinigų už dirbimo verslas būtų sunaikintas! Knygoje „Ž aliavalgymas“, kurioje interpretuojama ž alio maisto filosofija ir vadovaujantis š iai knygai, formuojasi ž alių veganų visuomenė, minimi keli pagrindiniai punktai, į rodantys medicinos mokslo neteisingumą ir ž alingumą.

Labai pasitikiu š ios asociacijos ir klubo srautu, nes turiu į rodyti, kaip š eš erius metus š vaistau visą savo laiką, buvau atokiau nuo pasaulinės veiklos, sunkiai dirbau ir iš leidau pinigus, bet visos š ios pastangos buvo iš š vaistytos, nes keli sukčiai atėmė bendruomenę, klubą ir restoraną su visu turtu. ir baldus iš manęs ir tikrų bendruomenės narių bei perdavė oponentams. Ponas Javadas Ramezani, ž iaurus ir pinigų mėgėjas, turtingas verslininkas; Jis negalėjo suprasti gilios labai paprastos ir puikios ž alio veganizmo filosofijos prasmės, prieš ingai nei mano nuomone, jis manė, kad per mokslą savo tikslą pasieks greičiau. Jis taip tikėjo savo nuomone ir buvo į sitikinęs savimi, kad nusprendė ką nors padaryti, kad paš alintų mane iš klubo ir atsidurtų mano vietoje, o savo mokslinę filosofiją – vietoje gamtos dėsnio. Jie į deda daktaro Majdi knygą „Valgyk ir tapk graž i“, o ne ž alio valgymo knygą ir su gydytojų pagalba perima klubą. Kad pasiektų š į pavojingą tikslą, jis turėjo panaudoti š imtus paž eidimų , į statymų paž eidimo, melo, grasinimų , prievartos, inscenizavimo ir pan. Pirmiausia jis bandė nuo savęs atstumti MohammadReza Mahtabi ir Manouchehrą Safarzadehą (du direktorių tarybos narius). .

P. Mahtabi, 28 metų ž emės ūkio inž inierius, iš gyvenęs sunkią inkstų ligą valgydamas ž alią maistą, kelis mėnesius padėjo remontuoti klubą. Tai buvo talentingas jaunuolis, kuris iš didž iai atliko visus klubo instaliacijos, santechnikos, daž ymo ir staliaus darbus, padedamas

Ponas Safarzadehas. Tada jis š eš is mėnesius vadovavo visam klubui ir restoranui. Jis studijavo ž alių salotų ruoš imą ir paraš ė knygą „Ž alias veganiš kas maistas, vienintelis ž mogaus maistas“. P. Mahtabi norėjo draugijai į kurti ž emės ūkio bendrovę, bet jo planas liko nebaigtas, nes nebuvo rasta tinkamos ž emės; P. Mahtabi nėra labai turtingas, ir jei būtume skyrę jam nedidelį atlyginimą valdyti klubą ir jį iš laikę, mūsų klubas nebūtų atsidūręs š ioje apgailėtinoje situacijoje, tačiau J. Ramezani buvo taip persekiojamas, kad jis nuo mūsų pabėgo. ir pasakė savo draugams: „Eisiu, valgysiu virtą ir mirsiu“. Ir jis padarė tą patį . Jis iš vyko į Khorramshahr, į sidarbino Keshavarzi banke, iš sikraustė nuo namų , draugų ir ž monių , liko vienas, gamino maistą, todėl vėl atsirado inkstų liga ir jį nuž udė.

P. Manouchehras Saffarzadeh sunkiai dirbo klubui ir padėjo, bet kadangi jis geriausiai suprato gilią ž alio veganizmo filosofiją ir visada ją gynė, taip buvo todėl, kad R. Ramezani taip į jį ž iūrėjo kaip į prieš ą. Valdyba buvo iš sklaidyta. P. Safarzadehas nuvyko į Širazą, o ponas Abulfazlas Sadaratas – į Jahromą, p.
Ramezani ir ponas Kayhani liko, ponas Abulfazlas Kayhani nėra svarbus asmuo, jis yra J. Ramezani ir jo iš tikimo draugo giminaitis.
Šiuo metu tris ar keturis kartus keliavau į už sienį , ž ali veganai kviečia mane į visą pasaulį , nori mane pamatyti, o aš kartais nuvaž iuoju pas juos. Tokiose situacijose ponas Ramezani pamatė tuš čią lauką ir pradėjo savo diktatūrą. Turime konstituciją, kurią parengė patyrę teisininkai, kurie viską numatė ir sustiprino mano autoritetą už kirsti kelią tokiems paž eidimams; Tačiau ponas Ramezani į statymų neiš mano. Jam jo troš kimas yra į statymas.

Pagal 18, 21 ir 29 straipsnius ponas Ramezani ir p.
Kayhani buvo teisėtai paš alintas iš bendruomenės, ir kiekvienas jų ž ingsnis prieš mane buvo neteisėtas ir prievartinis. Jei norėčiau, būčiau galėjęs laiku pasinaudoti savo autoritetu, juos paš alinti ir perimti asociacijos valdymą, tačiau, kaip bebūtų keista, Y. Ramezani ypač domėjausi jo aktyvia ir dinamiš ka dvasia, ypač kad jis buvo aktyvus ir padėjo asociacijai. Jis buvo surengęs seminarą savo sode. Nenorėjau jo nuliūdinti; Visada laukiau, kol jis pripaž ins savo klaidą ir grį š pas mus.

Galbūt jis tyčiojosi iš manęs ir laikė save iš mintingu, nes priima medicinos mokslus, bet aš ne. Jis sakė: „Kovoti reikia naudoti visas priemones ir planus". J. Ramezani buhalteriu paskyrė vieną savo draugą ir bendramoksl į M. Mostaaną, kuris visus pinigus, surinktus pardavus restoraną, biurą ir narystę, nuneš ą į banką ir suverčia į asmeninę J. Ramezani sąskaitą. Ką ponas Ramezani daro su š iais pinigais? Niekas než ino ir niekam neatsako. Ponas Ramezani buvo padaręs antspaudą; Sekmadieniais ir antradieniais 16:00-20:00 ir ketvirtadieniais 13:00-15:00 paskaitas ir pacientus nemokamai apž iūrėjo gydytojai ir mitybos specialistai. Šį antspaudą jis už deda ant lankstinukų , kuriuos iš spausdinau savo lėš omis, nes ponas Ramezani pinigų reklamai neiš leidž ia. Medicinos sistema mane skundėsi, kad kiš uosi į medikų darbą, dabar tai daro ponas Ramezani.

Kurį laiką jie klube pradėjo akupunktūrą; Moterys, vaikai, seni ir jauni, sėdintys prie sienos adatomis į smeigę ausis, nosį , lūpas, kaktą, rankas ir kelius kaip tylios statulos! Jie laukė, kol liga iš š oks iš adatos galiuko ir iš gelbės juos!

Kokių juokingų scenų nesukuria iš kepusių ž monių než inojimas? Daktaras Nawabas pasakė kalbą per klubo praneš ėją ir paskelbė, kad nesutinka su Hovannessiano nuomone. Labai gerai, pone Nawabai, jei nesutinkate su mano filosofija, ką jūs veikiate š iame klube? Pasaulyje yra milijonai ž monių , kurie yra prieš ž alio veganizmo filosofiją, ar jie visi turi teisę į eiti į mūsų klubą ir pasisakyti prieš mus? Kai iš platinau praneš imą apie š iuos pokyčius, norėdamas informuoti narius, tai supykdė poną Ramezani; Pakeitė kiemo durų spyną, kurią pati kastuvu pasodinau ir apsodinau gėlėmis, kad negalėčiau į eiti į kiemą laistyti sodo; Mano biuro durys yra už rakintos ir aš turėjau atidaryti naujas kabineto duris iš koridoriaus. Iš už pakalio taip pat rakinamos klubo į ėjimo durys iš koridoriaus.

Atėjo laikas rinkti naują valdybą. – paklausė ponas Ramezanis kai kuriems ž monėms paruoš ti kvietimus. Kvietimai buvo paraš yti ir į dėti į vokus. P. Ramezani nusineš ė š iuos vokus į savo namus, kad juos antspauduotų ir iš kabintų , tačiau net vienas jų nebuvo iš kabintas, todėl nė vieno

kongregacijos narių ž inojo apie naujos direktorių tarybos rinkimus. Per š ias dienas G. Ramezanis surinko visus narių dokumentus ir iš sivež ėį savo namus. Jis buvo į sakęs ponui Mostaanui nepriimti nieko į narius. Tai didelis nusikaltimas. Kaž kas paklausėpono Ramezani, kad kaž koks dž entelmenas nori tapti nariu, kodėl nepriėmėte? Ir jis atsakė: „Man nepatiko jo iš vaizda". Nėvienas pasaulio diktatorius nenori duoti tokio grubaus atsakymo. Savo namuose P. Ramezanis į susibūrimą pakvietėdraugus, paž į stamus, kaimynus, gimines, kitus ž mones ir kiekvienam į teikė nario kortelę, kad rinkimų dieną jie galėtų patekti į klubą ir už jį balsuoti.

Paskirtą rinkimų dieną P. Ramezani į stoja į klubą su grupe netikrų ž alio valgymo apsimetėlių ir naujos konstitucijos tekstu, su nauju pavadinimu, su nauju centru ir su nauja filosofija, kurią ponas Ramezani savo namuose priėmėtik vienu „slaptu" balsavimu . Jis pristatė savo paties „slaptu" balsavimu pasirinktą gydytojų ir kitų grupę ir pasakė: „Kas sutinka, pakelk ranką". Keli samdiniai nustebę pakėlėrankas ir p.

Ramezani skelbia: „Tai buvo patvirtinta". Keli tikri klubo nariai protestavo. Į klubą į ėjau iš savo namų ir paskelbiau, kad ponui Ramezani jau seniai buvo atsisakyta narystei bendruomenėje, todėl jis neturi nei teisės balsuoti, nei rinktis ir būti iš rinktam. Š ie rinkimai yra neteisėti ir netikri. Ponas Ramezani už registravo š iuos rinkimus ir mes neprotestavome, nes š i nauja asociacija nėra susijusi su mūsų . Tai nauja bendruomenėsu nauju pavadinimu, su nauju tikslu, su nauja vieta, su nauja konstitucija, su naujomis knygomis, su nauju į kūrėju ir sekretoriumi. Kiekvienas gali laisvai pasirinkti sau tikslą, suburti aplink save kelis bendraminčius, kurti draugiją ir ją į registruoti; Bet istorijoje neteko matyti, kad nelegali grupuotėpatektų į savo oponentų gyventojus, surengtų sau netikrus rinkimus, paš alintų pagrindinius bendruomenės į kūrėjus ir už grobtų visą pirminių gyventojų turtą. Tai panaš u, kad jei prieš as apgula miestą, keli miesto gyventojai atidaro vartus ir perduoda miestą prieš ui. Ž aliavalgių visuomenėyra prieš neteisingą gydytojų veiklą. Konstitucijos 17 straipsnyje sakoma: „Tikras ž alias veganas niekada

suserga ir jam nereikia gydymo bei procedūrų ".
Atsiž velgdami į nelaimingus atsitikimus ir avarijas, ruoš iame veganų chirurgus, kurie veiks be antibiotikų , be serumo ir be gyvūninių baltymų .

Jie man sako: „Kodėl jūs nesutinkate su š iais gydytojais, kurie yra neapdoroti valgytojų ir š neka apie ž alią maistą?" Tai netiesa. Daktaras Majdi ž monėms sako: „Kartais galite valgyti ir virtą, nėra problemų ." Ir valgo pats, daktaras Nawabas mano, kad ž aliavinį maistą reikia pradėti palaipsniui.
Iš daktaro Rashti (vieno iš naujų jų valdybos narių) iš vaizdos ir iš vaizdos galima suprasti, kad jis nėra ž alias veganas. Šie gydytojai ž alio maisto klubą pavertė reklamos centru ir renka klientus į savo biurą, kad pelnytų š lovę. Daktaras Nawabas tapo direktorių tarybos pirmininku, kokia bus jo prezidentūra? Tik kad jis vieną valandą per savaitę kalba apie baltymus ir vitaminus ir viskas? Prezidentas turėtų vadovauti klubo reikalams.

Įdomu, kaip dr. Majdi, daktaras Nawabas, daktaras Rashti ir kiti valdo nariai, kuriuos pasirinko ponas Ramezani, kad ir kaip jie prieš tarautų mano filosofijai, kaip jie sutiko dalyvauti š iuose netikruose rinkimuose su š iuo gėdingu pastatymu ir paš alinti Hovannessianą, asociacijos į kūrėją ir nuolatinį sekretorių ? Jie pakeitė steigėjus, iš mano rankų paėmė mano kurtą ir š eš erius metus vadovaujamą klubą, jėga perėmė klubą su visa į ranga ir patalpomis. Mūsų asociacijai „mokslinių " paskaitų nereikia. Kai priimame gamtos į sakymą „nevalgyk virtų , nevalgyk gyvulių , valgyk ž alią veganiš ką maistą tiek, kiek nori ir ką nori". Mums nereikia nieko daugiau girdėti.

P. Ramezani į sivaizduoja save mokslininku. Kai ž aliavalgiai mane apsupa ir klausinėja, į pokalbį į sitraukia ponas Ramezani ir kalba apie gliukozę ir gliukogeną. Vieną dieną per ginčą ponas Kayhani pradėjo mane keikti. Jis pakėlė ranką ir suš uko penkis ar š eš is kartus: „Armėnas, armėnas, armėnas". Tarsi armėnų kalba būtų savotiš kas prakeiksmas! Didž iuojuosi, kad esu armėnas ir arijas ir gyvenu Persijoje. Persų tautiečiai niekada nesielgė su armėnais ir visada mėgavosi jų pagarba. Kurti neapykantą tarp tautų yra vienas iš blogiausių dalykų . Panaš iai nutiko viena

dieną per valdybos posėdį, per ginčą, daktaras Kaaras akimirkai prarado ramybę ir pradėjo mane keikti, kad aš gyvenime girdėjau tik iš žmonių lūpų gatvėje. Sėdėjau tylėdamas ir su nuostaba stebėjau, kaip šis garbingas žmogus pasimetė ir nesuprato, ką sako. Jis trenkė rankomis į stalą ir pasakė: „Eik į viršų ir atsisėsk savo kambaryje, čia mūsų, o ne tavo". Kadangi ankstesnį kartą jis gailėjosi dėl savo elgesio ir mane apkabino, pabučiavo ir atsiprašė, aš jam atleidau; Tačiau antrą kartą jis visiškai išėjo už ribų. Turėjome jį kartu su ponu Azdanlou pašalinti ne tik iš direktorių tarybos, bet ir iš asociacijos narių.

Norėdamas mane suerzinti, ponas Ramezani nesumokėjo man nuomos už penkis mėnesių. Vieną dieną jis išprotėjęs įsiveržė į klubą ir, pamatęs mane kalbantį su keliais žmonėmis apie žalią valgymą, sušuko „Dink iš čia". Tada jis įsakė ką tik pasamdytam darbuotojui: „Išmesk tai". Šis darbuotojas taip pat mane pastūmė ir išmetė iš įėjimo durų laiptų, o aš parkritau ant žemės ir galva atsitrenkė į motociklą ir susižalojau. Jei nebūčiau žaliavalgis, būčiau ištikęs insultą. Nuėjome į policijos komisariatą, o iš ten pas medicinos ekspertą, šis darbuotojas norėjo išteisinti ir garsiai kartojo: „Aterhovas sako, kad jei paliesi stalą, numesi svorio". Jis tiek daug išmoko valgydamas žalią maistą! P. Ramezani taip pat norėjo parodyti kai kuriuos popierius tyrėjui, bet tyrėjas juos atstūmė. Tikrai, p.

Ramezani norėjo parodyti savo garsiąją konstituciją ir įrodyti, kad jis yra bendruomenės sekretorius, o aš esu problemų sukėlėjas. Ką aš čia galėčiau padaryti? Aš atleidau ir išėjau; Ar tai buvo paskutinė komedijos ar tragedijos scena? Aš nežinau; Ponas Ramezani turėtų atsakyti. Jis man daug kartų grasino, kad padarys ką nors, kad priverstų mane nuogą bėgti iš Persijos! Galbūt tai yra jo paprotys, nes jis savo gyvenimą skolingas mano filosofijai. Tai irgi savotiška padėka. Kai jie jo klausia: "Tai kur Aterhovas?" Jis atsako: „Jis yra prieš mokslą". Čia pareiškiu, kad bet kokia žala mano gyvybei ir turtui kyla iš jo (arba tų pačių įsiskverbusių agentų).

Egoizmas ir neprotingas pyktis priveda kai kuriuos žmones taip, kad mano telefonų knygelė, kurioje yra visų narių vardai

buvo už registruoti ir mano kabinete dingo du aplankai, pilni angliš kų laiš kų (apie tūkstantį). Negaliu pasakyti, kieno darbas gali būti š is niekš iš kas ir nevertas poelgis, bet ž inau tiek, kad tai ž mogaus, norinčio už megzti ryš į su ž alio veganizmo sekėjais ir juos piktnaudž iauti, darbas. Akivaizdu, kad juos pavogęs asmuo negali jomis naudotis vieš ai. Kas tai padarė, tai padarė iš než inojimo. Atleidž iu ir praš au, kad jei jis š irdyje pajunta š iek tiek ž mogiš kumo, po to, kai iš jų supras savo prasmę, grąž intų man š iuos laiš kus; nes š ie laiš kai bus be galo svarbūs ir vertingi man ir ž aliojo veganizmo istorijai ateityje.

Dabar, kai aš neinu į klubą, gydomieji ateina į antrąjį mano vilos aukš tą padėkoti, gauti informacijos ir nusipirkti knygų . Sukūrėme bendruomenę, kurios filosofija paraš yta ž alio maisto knygoje. Kas nepriima š ios knygos, negali tapti š ios bendruomenės nariu. Gydytojai, norintys tapti ž alių veganų asociacijos nariais, turėtų už daryti savo kabinetus ir neraš yti pacientams receptų ar nuodų , bet jie juk yra gydytojai ir negali visiš kai atsisakyti savo klaidingų ž inių , o jei tai daro, neturi ką daryti ir neturi ką pasakyti. Jie mūsų klube skaito paskaitas apie vitaminus, baltymus ir augalų savybes. Š ie ž odž iai tėra nesąmonė, mitai, fantazijos ir prasimanymai. Iš pradž ių jie skaitė paskaitas tris kartus per savaitę, vėliau vieną dieną per savaitę ir tik vieną valandą. Greitai ž monės pavargs girdėdami š iuos ž odž ius ir jiems pritrūks ž odž ių , ką jie darys toliau? Kiek jie gali apgauti ž mones?

Juk jei per dieną Ramezani gilinsis į studijas ir susitaikys su savo klaidomis, atsisako medicinos ~~mokslų ,~~ grį ž ta į gamtą ir pasiduoda gamtos dėsniams, esame atviri jį priimti ir aš nekreipsiu dėmesio į tai, kokie sunkumai man buvo padaryti; Tikrų ž alių veganų etikoje nėra pykčio, mes esame atlaidūs.

Neapdorotas veganizmas stovi aukš čiau nei visos revoliucijos istorijoje

Ponia Astrie su grupe ž alių veganų vaikų iš naš laičių namų



Grupėž alių veganų vaikų Nancy Anna Zabler naš laičių namuose Australijoje



Arš aviras Ter Hovannessianas



Tikro ž mogaus pavyzdys, naujo pasaulio be ligų , skurdo, bado, karo ir ž udynių iniciatoriaus, XX amž iaus visiš ko ž alio vegano pavyzdys Anahitas, XX a. metų Aterhovo dukra, kuri niekada nesuvartojo nėkąsnio virtų produktų ir niekada nevartojo jokių vaistų ar vakcinų .



15 metų Anahit (spalvota nuotrauka)

Logotipas
Teheranas ž alias
Valgymo draugija



10 metų Anahit (spalvotas paveikslėlis)

Teheranas – 1976 m

Arš aviras Ter Hovannessianas, Teherano miestas, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, Nr.2.

Skambinkite: 828878

Autoriaus
paraš as

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.